

抗老力

——滋养、健康、年轻态

王海玲 等编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

抗衰老：滋养、健康、年轻态 / 王海玲等编著. —北京：电子工业出版社，2016.1

ISBN 978-7-121-27540-1

I . ①抗… II . ①王… III . ①抗衰老—通俗读物 IV . ① R339.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 267044 号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：10 字数：181千字

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



序言

自由基太多导致衰老

很多研究发现，自由基是引起人体衰老的主要原因，那么自由基是如何产生的呢？人的生命就在一呼一吸之间，吸入的氧气能参与身体的一系列氧化反应，使人体能进行正常的生理活动。在机体进行氧化的过程中，不可避免的会产生一些不稳定的物质，即自由基。正常细胞内的分子、原子、电子都是配对的，而自由基是单个的，这就导致它非常活跃，不断去破坏成对的分子、原子、电子等，并与之结合成对。因此，如果能消除过多的自由基，就能避免细胞和组织被分解，从而能预防自由基过多引起的衰老和相关疾病。

衰老基因定时启动

人体是由细胞构成的，而细胞核是细胞的控制中心，在细胞的代谢、生长、分化中起着重要作用，是遗传物质的主要存在部位。人体细胞核中的 DNA 决定人体遗传的全部奥秘，其中某一段的 DNA 称为“基因”，每种生物体都有一小段衰老基因。这段衰老基因会在生命周期的某一时刻定时启动，激活机体各器官组织的衰变过程，使人开始衰老。

内分泌衰退引发衰老

受年龄、摄入人工激素等因素的影响，人体的内分泌功能会出现衰退，人体

中的褪黑素和生长素等激素分泌开始下降，进而影响人体的生命活动，使人生理功能出现衰退。如体内缺乏褪黑素，常常会出现失眠，不能使各脏器得到良好的休息；缺乏生长素时，会导致肺活量下降、心率减慢、肌肉萎缩、体温调节能力下降等。因此，人体内分泌腺功能衰退，也是引发衰老的原因之一。

人体内的蛋白质老化

生命是以蛋白质的形式存在，蛋白质是构成人体组织器官的支架和主要物质，在人体生命活动中起着重要作用。可以说，没有蛋白质就没有生命活动的存在。同时，人体内各种组织细胞的蛋白质始终在不断更新，只有摄入足够的蛋白质方能维持组织的更新。蛋白质结构和生理效应是统一的，一旦蛋白质合成出现差错，主要是氨基酸排列错乱，就会导致蛋白质结构和存在形式发生改变，体内具有蛋白质属性的酶、抗体、受体、激素等就会发生一系列变化，造成酶的活力下降、胰岛素抵抗力降低，从而会导致体内血糖、血脂、尿酸等代谢物质堆积，阻碍了正常细胞的活动，从而导致人体衰老。因此，生命的衰老也根源于蛋白质的老化。



人体微循环出现障碍

微循环是指微动脉和微静脉之间的血液循环。人体内的每个器官，都是由微循环提供氧气、养料，排除二氧化碳及代谢废物，微循环保证了正常生命活动的进行。大量代谢废物的沉积和病理性代谢渣滓的黏着，破坏了许多微血管系统，从而导致血管的管腔狭窄，甚至封闭，导致微循环发生障碍，使生命代谢的交换活动受到限制，从而导致了细胞的衰老。



体内堆积的毒素过多

例如,人体自身具有解毒、排毒功能。肝是人体的“解毒工厂”,能将有毒物质转化成为无毒或溶解度高的物质,使之随胆汁和尿液排出体外。肾和大肠是人体的代谢、排毒的重要器官,能将体内的毒素排出体外。如果体内的毒素过多或解毒、排毒功能减弱,就会导致体内的毒素不能及时排出体外。在体内堆积时间长了,就会使机体长期慢性中毒,使身体器官功能减退,导致人体提前衰老。

参加本书编写工作的人员还有顾勇、顾函、汤仁荣、陈丽娟、崔雪梅、孔劲松、陈建军、郝云龙、郝小峰、王泽宇、朱行燕、王业波、李清华、张久越。





CONTENT

目录

PART 1

膳食平衡抵抗衰老自由基

12

吃得全面才能抗衰老

维生素，延缓衰老不可少 /12
抗衰必须营养素——矿物质 /16
抗衰老好帮手——膳食纤维 /20

适当多吃富含蛋白质的食物 /20
碳水化合物同样很重要 /20
脂肪真的是洪水猛兽吗 /21

22

抗衰食材推荐

黄豆 调节雌激素 /22
花生 改善微循环 /24
芝麻 对抗自由基 /26
番茄 防止细胞被氧化 /28
胡萝卜 延缓视力衰退 /30
莲藕 提高免疫力 /32
豇豆 提升抗老力 /34
圆白菜 保持肠道年轻 /36
西蓝花 减少毒素的伤害 /38

洋葱 增强细胞活力 /40
豆腐 缓解更年期 /42
香菇 延缓内脏衰老 /44
黑木耳 天然的补血食品 /46
苹果 改善大脑功能 /48
猕猴桃 延缓容颜衰老 /50
红枣 养血驻颜的佳品 /52
草鱼 防止器官老化 /54
鲫鱼 维护血管健康 /56

带鱼 排毒抗衰的佳品 /58
海参 延缓肾脏衰老 /60
猪血 为人体补充营养 /62

乌鸡 提高生理机能 /64
酸奶 改善肠道内环境 /66
蜂蜜 天然呵护肌肤 /68

70 ● 抗衰饮食小细节

水也是抗衰的妙药 /70
饮茶不可不知的误区 /72
明明白白喝牛奶 /74

吃水果也有学问 /76
抗衰要远离这几类食物 /78
延缓衰老的健康饮食细节 /79

RART 2

健身操强筋健骨、焕活青春

84 ● 抗衰体操 TOP7

祛斑亮肤按摩操 /84
旋转手臂扩胸操 /85
简单易学下蹲操 /86
放松身心拍打操 /87

前弯后仰伸展操 /88
坐姿腰部扭转操 /89
挺胸收腹合十操 /90

91 ● 抗衰瑜伽 TOP6

半拱桥式 /91
风吹树式 /92
战士一式 /93

骆驼式 /94
三角式 /95
落雁式 /96



RART 3

清除体内毒素，全天候好眠无忧

100

学会排出毒素

体内毒素从哪儿来 /100
你的身体中毒了吗 /103
毒素易导致哪些疾病 /104
人体自身的排毒卫士 /104

排毒食物大搜索 /108
运动排毒也不错 /111
其他不错的排毒方式 /112

115

拥有优质睡眠

睡眠不足使人衰老 /115
每晚究竟要睡几小时 /116

如何拥有优质睡眠 /117
睡眠姿势与睡眠质量 /119

RART 4

对症调养抚平岁月痕迹

让你的胃口好起来——改善食欲 /122
使记忆不再衰退——健脑益智 /124
耳聪目明使人羡——聪耳明目 /126
告别脱发烦恼——养发护发 /128

助你祛除岁月痕迹——减少皱纹 /130
使面色不再黯哑——养护肌肤 /132
不为便秘发愁——润肠通便 /134
骨骼强健不疏松——强筋健骨 /136



RART 5

中医养护回复肌肤年轻光彩

142

抗衰药材推荐

枸杞 明目抗衰的良药 /142
阿胶 补血养颜，好气色 /144
黄芪 补气固表，增免疫 /146
三七 活血化瘀，扩张血管 /148

五味子 抗氧化，缓衰老 /150
人参 抗衰老有奇效 /152
何首乌 驻颜乌发，降血脂 /154
冬虫夏草 滋补美容，抗衰老 /156

158

抗衰老按摩法

涌泉穴 疏导心肾 /158
关元穴 调节气血 /158
气海穴 滋润五脏 /158
足三里穴 健脾和胃 /159
三阴交穴 延缓衰老 /159

劳宫穴 强健心脏 /159
天枢穴 通调肠腑 /160
血海穴 活血化瘀 /160
合谷穴 通经活络 /160



PART 1

膳食平衡抵抗衰老自由基

人体每天都要从食物中获得大量营养，良好的饮食是人体健康的基础。饮食不当，不仅会影响人体吸收营养物质，还会影响各器官正常的生理活动，导致脏器早衰。膳食平衡是提升抗老力的最佳途径，在饮食上注意均衡营养，就可以在在一定程度上维持机体活力，延缓衰老。





吃得全面才能抗衰老

维生素，延缓衰老不可少

维生素是维持人体生命所必需的营养物质，也是保持人体健康的重要活性物质。维生素在体内的含量很少，但在人体生长、代谢和发育过程中却发挥着重要的作用。维生素虽然不是构成细胞的组成成分，不会产生能量，但它可以参与机体代谢的调节，使人体维持正常的生命活动。

人体对维生素的需要量虽然不多，一旦缺乏，造成维生素缺乏症，就会对人体健康造成损害。维生素不能由人体自行制造，需要从外界摄取，补充足够的维生素，可以有效延缓机体衰老。

✿ 维生素 A

维生素 A 可以促进视觉细胞内感光素的形成，能预防夜盲症，减缓视力衰退。同时它还是很好的抗氧化剂，可以有效清除自由基，防止自由基对机体过氧化损伤，有助于消除皱纹、令皮肤光滑。

维生素 A 还有促进骨骼生长的作用，能维持骨细胞和破骨细胞间的平衡。它不但能维持免疫系统功能正常，还对于呼吸道感染疾病有较强的抵御能力。

维生素A的食物来源	
水果类	芒果、柳橙、枇杷、樱桃、香蕉、桂圆、杏子、荔枝、西瓜
蔬菜类	胡萝卜、南瓜、红心红薯、大白菜、芥菜、茄子、黄瓜、菠菜、韭菜
植物类	绿豆、大米、胡桃仁
动物类	猪肝、羊肝、鸡肝、鸭肝、鹅肝、蛋黄、奶油、鱼肝油

※ 维生素 B₂

维生素 B₂ 又称核黄素，它能参与细胞的氧化还原反应，促进细胞再生，帮助皮肤抵抗日光的损害。维生素 B₂ 还具有强化肝功能、防止脂质沉积的作用，避免过多的脂肪在肝脏和血液中堆积。

充足的维生素 B₂ 不但可以增强血管细胞的抗氧化功能，防止胆固醇沉积，预防高血脂的形成，还可以帮助促进铁元素的吸收利用。当人体内缺乏维生素 B₂ 时，会导致血液中铁含量下降，严重时造成缺铁性贫血。

维生素B ₂ 的食物来源	
水果类	苹果、梨、橘子、柑、橙、
蔬菜类	胡萝卜、白菜、油菜、芹菜、油麦菜、菠菜、蘑菇、海带、紫菜
植物类	小米、黄玉米、糙米、黄豆、核桃、杏仁、开心果、
动物类	牛奶、牛肝、鸡肝、羊肝、蛋黄、鸡蛋、奶酪

※ 维生素 B₆

维生素 B₆ 主要作用在人体的血液、肌肉、神经、皮肤等部位。它是制造红细胞的必须营养物质，能够降低血液中胆固醇含量。维生素 B₆ 除了可以参与抗体合成、提高机体免疫力、预防各种皮肤病之外，还可以促进脱氧核糖核酸等遗传物质的新陈代谢，延缓人体组织和器官的老化。

当人体缺乏维生素 B₆ 时，会表现为：食欲不振、失重、呕吐、下痢等，严重缺乏会出现贫血、关节炎、忧郁、脱发、衰弱等症状。

维生素B ₆ 的食物来源	
水果类	哈密瓜、香蕉、枇杷、苹果
蔬菜类	胡萝卜、土豆、甘蓝、菠菜、香菇、红薯、苜蓿
植物类	大米、米糠、全麦、糙米、燕麦、葵花籽、核桃、花生、胡桃
动物类	金枪鱼、瘦牛排、鸡胸肉、牛肉、蛋类
其 他	啤酒、酵母、蜂蜜、小麦胚芽

✿ 维生素 C

维生素 C 可以促进干扰素的产生，抑制病毒增长，同时参与免疫球蛋白的合成，提高机体免疫力。维生素 C 有很强的抗氧化作用，可以保护其他抗氧化剂免遭破坏，如维生素 A、维生素 E、不饱和脂肪酸。并且可以抵御自由基对细胞的伤害，防止细胞的变异，并且阻断亚硝酸盐等致癌物质对人体的伤害。维生素 C 能促进胶原蛋白形成，有效阻挡紫外线、抑制黑色素生成，延缓老化。维生素 C 还可促进胆固醇的排泄，防止胆固醇在动脉内壁沉积。

如果维生素 C 摄取不足，就会导致贫血或损伤大脑。

维生素C的食物来源	
水果类	猕猴桃、大枣、木瓜、柠檬、橙子、橘子、草莓、沙棘、柚子、酸枣、樱桃
蔬菜类	西蓝花、甘蓝、青椒、番茄、黄瓜、白菜、油菜、香菜、菠菜、芹菜、苋菜、豌豆、豇豆、萝卜

❀维生素 D

维生素 D 为无色晶体，是不溶于水只溶于油脂的脂溶性维生素，相当稳定，不易被酸、碱或氧化所破坏，可调节钙、磷代谢，促进骨骼、牙齿正常发育。

如果维生素 D 缺乏，会造成人体缺钙，导致软骨病或者骨质疏松。

维生素D的食物来源	
动物类	海鱼、动物肝脏、鱼肝油、牛奶
其 他	蛋黄、奶油

❀维生素 E

维生素 E 是一种脂溶性维生素，它具有强大的抗氧化性，可以有效清除自由基，抑制过氧化脂质生成，祛除黄褐斑；还能抑制酪氨酸酶的活性，减少黑色素生成，从而延缓人体细胞老化，保持肌肤的弹性。维生素 E 还可保护大脑，延缓大脑功能的退化。

维生素 E 还是一种很重要的血管扩张剂和抗凝血剂，可以保护红细胞、抑制血小板聚集，改善周围血液循环。它可以减低红细胞脆性、防止溶血性贫血发生，从而降低心肌梗死和脑梗塞的危险，从而保护心、脑血管的健康。

维生素E的食物来源	
蔬菜类	南瓜、胡萝卜、菠菜、莴笋
植物类	麦芽、全麦、糙米、黄豆、核桃、杏仁、松子、葵花籽
动物类	瘦肉、动物肝脏、蛋类
油脂类	大豆油、花生油、香油、橄榄油、葵花籽油、鱼肝油

抗衰必须营养素——矿物质

按生理专家的说法，人类的正常寿命应该是 120 岁，那么，是什么原因导致人类达不到这个自然寿命呢？原因有很多，疾病、营养、遗传、环境及精神状态等都起到一些作用。但从分子生物学、生化学及无机营养学的角度上说，则是和某些矿物质微量元素缺乏及有害微量元素过多有极大的关系。

人体必需的铁、铜、锌等矿物质本身及其合成的酶类，不仅可以对自由基的产生进行调控，还能消除自由基及过氧化作用对人体造成的危害。矿物质在保护细胞膜、防止自由基攻击及毒害元素的影响方面，更是功不可没。补充矿物质可以纠正很多生理紊乱，治疗很多疑难杂症。因此，在人体抵抗衰老的过程中，矿物质起到了不可忽视的作用。

从某种意义上说，矿物质具有特殊生理及病理意义，因为它不能在人体内合成，必须全部通过饮食从外界摄入。

✿ 钙

钙是人体内含量最丰富的矿物质之一，约占人体体重的 2%，重量约为 1000 ~ 1200 克，其中 99% 存在于骨骼和牙齿中，而 1% 分布在细胞外液，即血液和软组织间液中。

充足的钙可以强化骨骼和牙齿，促进它们的生长发育，预防骨质疏松和骨折。钙能维持有规律的心率，缓解失眠症，还具有强化神经系统的功能。

如果体内缺钙，就会降低软组织的弹性和韧性，皮肤会出现松垮和皱纹；眼睛晶状体缺乏弹性就会近视、老花眼；血管也会变脆、出现血管硬化。

钙的食物来源

钙的食物来源	
蔬菜类	豇豆、萝卜、莲藕、咖喱叶、小白菜、油菜、茴香、茺荑、芹菜、金针菜、木耳、海带、紫菜
植物类	谷类食物、豆类及豆制品、花生、杏仁、榛子、茶叶、西瓜籽、南瓜籽
动物类	骨头、鱼、虾皮、贝类
其 他	牛奶、干酪、酸奶、蛋黄、芝麻酱

✿ 镁

镁是使人青春常驻的矿物质，尤其是对于保持心脏健康、充满活力，是不可或缺的元素。镁还可以有效帮助人体吸收利用钙质，延缓骨骼老化。

人体若缺乏镁，即使很少，也会加速人的衰老，缩短人的寿命。中年时如果处于慢性镁亚缺乏状态，老年时则可导致动脉粥样硬化、心律失常、心脏病发作、高血压和对胰岛素的抵抗下降，还可能患糖尿病。

镁的食物来源	
水果类	杨桃、桂圆、香蕉、苹果、杏、无花果、桃
蔬菜类	紫菜、土豆、辣椒、苋菜、蘑菇、冬菜、苋菜、大蒜、葱
植物类	小米、玉米、荞麦、高粱、燕麦、豆类及豆制品、花生、芝麻、核桃
动物类	猪肉、牛肉、鱼、虾米、海产品
其 他	咖喱粉、啤酒、酵母

✿ 铁

铁是人体内合成血红蛋白的主要原料之一，是保证人体血液充足的强大营养基础。铁参与血红蛋白、细胞色素及各种酶的合成、促进生长。铁还在血液中起到运输氧和营养物质的作用，能维持人体正常的生理功能。

人体缺铁会发生小细胞性贫血、免疫功能下降和新陈代谢紊乱。如果人体长期缺乏铁，将会影响人体的正常造血机能，会发生缺铁性贫血。表现为食欲减退、面色苍白、心悸头晕、容易疲乏、记忆力减退、免疫功能下降等症状，影响会细胞和机体的寿命，加速衰老过程。

铁的食物来源	
蔬菜类	菠菜、油菜、黑木耳、扁豆、豌豆、芥菜叶、海带、小白菜、雪里蕻
植物类	谷物、干果、葡萄干、杏干、豆类
动物类	猪肝、猪血、鸡胗、猪肉、牛肉、羊肉、蛋黄、鱼、牡蛎、蛤蜊
其 他	芝麻酱、红糖、啤酒、酵母

❀ 锌

人体正常含锌量为 2 ~ 3 克，绝大部分的组织中都含有极微量的锌，其中肝脏、肌肉和骨骼中含量较高。锌与 200 多种酶的组成及活性有关，能有效促进淋巴细胞增殖和活动能力，维持免疫系统正常运转，保证机体正常免疫功能。

锌缺乏时全身各系统都会受到不良影响，老年人体内含锌量往往较低，易导致免疫功能减弱，细胞也较易发生癌变。补锌后，64.8% 的人不但增强了免疫功能及抵抗力，还改善了体质，减轻了衰老的体征，改善了生化指标和临床症状。

锌的食物来源	
蔬菜类	紫菜、白菜、黄豆、白萝卜、扁豆、冬菇、土豆、茄子、萝卜缨、南瓜
植物类	麦芽、燕麦、小麦、小米、玉米、高粱面、核桃、花生、芝麻
动物类	牡蛎、虾、动物肝脏、瘦肉、鱼类、牛奶
其 他	干酪、花生酱、葵花籽、南瓜籽

❀ 硒

硒是人体必需的微量矿物质元素，它和人体的衰老关系极为密切。硒具有抗氧化作用，是最好的抗衰老物质，如果人体缺少了硒就会导致未老先衰。同时，硒还是重金属的解毒剂，能与铅、镉、汞等重金属结合，使这些有毒的重金属不被肠道吸收而排出体外。

多项有关硒的研究表明，环境低硒、硒摄入量低及血硒低的地区和人群，心脏病、癌症的发生率与死亡率明显升高，因此，硒能够增强人体免疫力、延缓衰老进程。

硒的食物来源	
蔬菜类	荠菜、豌豆、白菜、南瓜、洋葱、番茄、大蒜、葱头、芦笋、胡萝卜、菠菜、蘑菇、西蓝花
植物类	燕麦、糙米、海带、裙带菜、黄芪、莎草、紫苑、滨藜、苜蓿、高丽参
动物类	鱿鱼、牡蛎、大虾、金枪鱼、沙丁鱼、贝类、猪肉、鸡肉、牛肉、羊肉
其 他	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、红葡萄

✿ 铬

铬在人体内主要参与人体的脂肪和碳水化合物的代谢，抑制脂肪酸和胆固醇的合成，促进胰岛素的分泌。随年龄升高，人体含铬量逐渐降低，缺铬被认为是动脉粥样硬化、冠心病及高血压高发的重要原因，而这些疾病又是影响现代人健康和寿命的主要因素。

研究证实，缺铬的动物易患动脉粥样硬化和冠心病，而补充铬的动物，比缺铬的动物寿命延长达一倍以上，故有人称铬为长寿元素。由此可见，适量补充铬，有助于人体延缓衰老健康长寿。

铬的食物来源	
蔬菜类	西蓝花、土豆、海带、食用菌类
植物类	荞麦、燕麦、糙米、玉米、小米、粗面粉、小麦、花生、黑胡椒
动物类	动物的肝脏、猪瘦肉、牛肉、火鸡、鱼、虾、贝类、蛤类
其 他	啤酒、酵母、红糖、葡萄干、葡萄汁、乳制品

✿ 钾

在人体所需矿物质中，钾也是人体内不可缺少的微量元素，它和钠一起维持人体的酸碱平衡，维持肌肉和神经健康，调节细胞渗透压，参与人体蛋白和糖的代谢，帮助肌肉正常收缩。

正常成年人人体内约含钾元素 150 克左右，缺钾会使人精力和体力下降，感到倦怠。严重缺钾时，导致人体内酸碱平衡失调、代谢紊乱、心律失常、全身肌肉无力。平时注意补充钾元素，可以有效地避免心脏早衰。

钾的食物来源	
水果类	香蕉、西瓜、橘子、龙眼、香瓜、枣子、橙子、芒果
蔬菜类	苋菜、空心菜、菠菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、莴笋、土豆、山药、胡萝卜、香菇
植物类	全谷类、小麦胚芽、荞麦、玉米、红薯、绿豆、红豆、核桃、花生、海藻类
动物类	鸡肉、鸭肉、鹅肉、羊腰、猪腰、沙丁鱼
其 他	巧克力、可可、瓜子、坚果、奶类

抗衰老好帮手——膳食纤维

膳食纤维是健康饮食中不可缺少的，它有“肠道清道夫”之称，可以有效清洁消化壁、增强消化功能。水溶性膳食纤维可以吸收水分，软化粪便，促进排便和增加便次，可减少粪便中有害物质与肠道的接触，保持肠道清洁，从而减少和预防胃肠道产生疾病和老化。

根据研究，每天摄入的膳食纤维量每增加 10 克能减少冠心病死亡率 17%。摄取足够的膳食纤维可以增加机体活力抵抗衰老。

膳食纤维的食物来源	
水果类	苹果、香蕉、柑橘、橙子、草莓、梨、桃
蔬菜类	芹菜、牛蒡、黑木耳、白菜、菠菜、豆角、韭菜、紫菜、海带、薯类、
植物类	糙米、胚芽精米、玉米、小米、燕麦、黑米、豆类
其 他	芝麻

适当多吃富含蛋白质的食物

蛋白质是生命的物质基础，是人体细胞的重要组成部分。身体的生长发育，衰老细胞的更新，组织损伤后的修复都离不开蛋白质。蛋白质还是合成酶、激素和抗体等不可缺少的重要组成成分。充足的蛋白质可使免疫细胞和免疫蛋白数量增多，提高机体免疫力，有效防止早衰。

如果蛋白摄取不足的话，就会使体力下降，易疲劳，患胃肠疾病，严重者出现贫血、心力衰竭、肌肉萎缩、头发枯白等一系列早衰症状。尤其人到中年，需要的蛋白质要略多于年轻人，更应该多补充些优质蛋白。

蛋白质的食物来源	
植物类	米、面、玉米、豆类及豆制品
动物类	肉类、蛋类、禽类、奶类、鱼、虾、蟹
其 他	花生、核桃、榛子、瓜子、芝麻、核桃、杏仁、松子

碳水化合物同样很重要

碳水化合物能给人体提供能量，人体在长期缺乏碳水化合物的情况下，大脑会受到损

害，这是由于脂肪在没有碳水化合物的条件下分解引起的。

碳水化合物包括淀粉和糖，碳水化合物越复杂，人体从中获取的能量也会持续时间很长。简单碳水化合物（除水果外）都属于精制食品。合理地摄取碳水化合物，有助于防止人体疲劳，平衡人体的血糖浓度，预防早衰。

碳水化合物的食物来源	
水果类	甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄、桃子
蔬菜类	胡萝卜、番薯、大豆、土豆
植物类	水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱
其 他	蔗糖

脂肪真的是洪水猛兽吗

一提起“脂肪”，很多人就会摇头，脂肪就像是洪水猛兽一样，让人唯恐避之不及。的确，脂肪摄取过量会使其堆积于体内，不仅增加体重，产生肥胖症；而且还易导致心脑血管疾病。脂肪过多还会影响蛋白质和铁的吸收，影响人的耐力及其他运动能力，也会加速身体的衰老。

但是脂肪真的是一无是处么？脂肪的主要成分有两大类，即油脂（脂肪）和类脂（脂肪酸和醇类生成的脂）。脂肪中含有三种脂肪酸，一种可以调节生理功能，另外两种可以减低血液中的有害胆固醇。

脂肪在体内的主要功能是供给热能，保护皮肤内脏，防止毛发干枯，保持体温恒定，构成人体组织细胞，促进脂溶性维生素的溶解、吸收、利用，提供身体必需的脂肪酸，且能增进食物的口感、饱腹感，具有抗饥饿的作用。

如果脂肪的摄入量不足，则不利于脂溶性维生素的吸收和利用，易患脂溶性维生素缺乏症。适当的脂肪对人体是有利的，动物脂肪和植物油类交替使用才是最科学的，植物油和动物脂肪的摄入比例约为2：1较为适宜。



抗衰食材推荐

黄豆 | 调节雌激素



黄豆中含有的大豆异黄酮，是一种天然抗氧化剂，可以有效清除自由基。大豆异黄酮还是一种植物雌激素，能弥补女性 30 岁后雌激素分泌不足的缺陷，可改善肌肤缺水、粗糙，缓解更年期综合征，预防骨质疏松，延缓女性衰老。此外，黄豆中还含有丰富的优质蛋白质、卵磷脂和多种氨基酸，能提高身体免疫力、预防心血管疾病、舒缓压力。

热量 (kcal)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (mg)	胡萝卜 素 (mg)	维生素 E (mg)
359	10.2	35	16	34.2	15.5	0	37	220	18.9
维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	碘 (mg)
0.14	0.2	2.2	1503	191	199	465	8.2	3.34	9.7
硒 (mg)	锰 (mg)	铜 (mg)							
6.61	2.26	1.35							

注：每 100 克所含营养成分

黄豆 食用 注意

- ◎生黄豆含有影响健康的抗胰蛋白酶和凝血酶，所以黄豆不宜生食。
- ◎黄豆含有一种豆腥味，烹饪黄豆时，滴几滴黄酒，再放少许盐，就可以减少豆腥味。
- ◎黄豆不宜一次食用过多，否则会影响消化，导致腹胀，一般每人每天 30~40 克为宜。
- ◎选购黄豆，以色泽光亮、外皮干净、颗粒饱满、大小均匀、无虫蛀的为佳。

黄豆 搭配 宜忌

黄豆+茄子 ✓ 保护心血管
黄豆+排骨 ✓ 营养更丰富

黄豆+猪血 ✗ 易引起消化不良
黄豆+酸奶 ✗ 影响钙质吸收

温馨小贴士

豆浆中富含植物雌激素，能调节女性体内的雌激素水平，预防妇科疾病，维护卵巢健康，女性不妨每天饮用一杯豆浆，就能轻松喝出不老容颜。需要注意的是，一定要将黄豆完全煮熟后再饮用。

黄豆花生豆浆

原料：花生 100 克、黄豆 150 克

调料：白砂糖适量

制作方法：

（1）花生洗净，用清水浸泡 6 小时；黄豆洗净，用清水浸泡一夜。

（2）将泡好的花生、黄豆捞出沥水，放入豆浆机中，再入加适量清水，搅打 15 分钟，煮熟成豆浆。

（3）将煮好的豆浆用滤网过滤、去渣，加少许白砂糖调味即可。

营养师推荐：这款豆浆清香宜人，经常饮用可补血益气、滋阴润肺、美容抗衰。



黄豆海带汤

原料：海带 150 克、黄豆 100 克

调料：葱花、味精、食盐各适量

制作方法：

（1）海带洗净后切成丝；黄豆洗净，用清水浸泡 6 小时，捞出、沥水；

（2）锅中加适量清水，倒入泡好的黄豆，煮至熟烂。

（3）将海带丝和葱花放入锅中，加适量味精和食盐调味，继续煮熟。

营养师推荐：海带含有丰富的碘，能加速身体的新陈代谢。和黄豆同食可以有效清除人体内多余的胆固醇。



花生 | 改善微循环

花生被誉为“长生果”，含有丰富的维生素E和锌，能防止细胞被氧化、增强记忆力，具有延缓衰老、健脑益智的作用。花生中富含不饱和脂肪酸，可以有效降低体内胆固醇含量，改善微循环，能促进新陈代谢，使肌肤细腻。花生中的膳食纤维能促进肠胃蠕动，减少有害物质在体内停留的时间，有利于排毒养颜。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	维生素A (ug)	胡萝卜 素 (ug)	维生素C (mg)	维生素E (mg)
298	12	25.4	5.3	7.7	0	2	1.3	14	2.93
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	锰 (mg)	铜 (mg)
3.7	390	8	110	250	3.4	1.79	4.5	0.65	0.68
硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	视黄醇 (ug)							
0	14.1	48.3							

注：每 100 克所含营养成分

花生 食用 注意

- ◎花生霉变后会产生大量致癌物质——黄曲霉素，因此霉变的花生不能吃。
- ◎花生中有一种凝血因子，如果跌打损伤后食用，易导致血淤不散，加重淤肿。
- ◎痰湿较甚者、肠滑腹泻者、消化不良者、高脂血症患者不宜食用。
- ◎选购花生，以外壳纹路深而清晰、形状正常、颗粒饱满的为佳。如果是花生仁，以颗粒完整饱满、表面光滑、无虫蛀的为佳。

花生 搭配 宜忌

花生+黄豆 ✓ 补血益气养心
花生+菠菜 ✓ 促进维生素吸收

花生+黄瓜 ✗ 容易导致腹泻
花生+螃蟹 ✗ 容易导致腹泻

温馨小贴士

花生中卵磷脂和蛋白质含量丰富，它们是促进乳房发育的必要营养物质。花生中还含有大量的维生素E和脂肪，能促进卵巢发育、完善卵巢功能，促进雌激素，有助于乳腺管增长、乳房膨胀发育。

老醋花生

原料：花生 200 克，青、红辣椒各 20 克，洋葱 30 克

调料：植物油、香油、老醋、盐各适量

制作方法：

（1）花生洗净，青、红辣椒去籽、洗净、切丁，洋葱洗净、切丁。

（2）油入锅烧热，下花生炸脆，捞出沥油，放入碗中。

（3）倒入青红辣椒丁、洋葱丁，加适量香油、老醋、盐拌匀即可。

营养师推荐：这道菜清爽解腻，花生酥脆可口，可促进食欲，能软化血管，减少胆固醇的堆积。



桂圆红枣花生汤

原料：花生 100 克、桂圆 50 克、红枣 30 克

调料：红糖适量

制作方法：

（1）花生、红枣分别洗净；桂圆去皮、核，洗净。

（2）锅中加适量清水，放入花生、桂圆、红枣，大火煮沸后改小火慢炖。

（3）所有食材熟烂后，加适量红糖调味即可。

营养师推荐：此款汤非常适合女性饮用，具有滋养补血、补肺益肾、健脾安神的功效。



芝麻 | 对抗自由基

芝麻虽小，功效却非同一般。芝麻中富含维生素 E，能有效减少自由基对人体的损伤，可提升人体的抗老力。芝麻中含有的调节胆固醇的不饱和脂肪酸——亚油酸，能疏通血管，改善微循环，加强人体的代谢能力。另外，芝麻养血养颜的功效也很显著，能有效改善肌肤干燥、粗糙的问题，使肌肤恢复细腻光滑。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	胡萝卜素 (ug)	维生素 E (mg)	锰 (mg)	铜 (mg)
517	18.4	39.6	21.7	9.8	0	5.2	38.28	1.17	1.41
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	烟酸 (mg)	视黄醇 (ug)
32.2	266	620	202	513	14.1	4.21	4.06	3.8	5.3

注：每 100 克所含营养成分

芝麻食用注意

- ◎芝麻宜存放在干燥的罐子中，置于通风避光处。
- ◎芝麻仁外面的硬壳，不能被人体消化，所以最好将芝麻炒熟后碾碎了再吃。
- ◎患有慢性肠炎、便溏腹泻者不宜食用。
- ◎选购芝麻，以色泽鲜亮、颗粒饱满、断口呈白色、无杂质、无虫蛀的为佳。

芝麻搭配宜忌

- 芝麻+核桃 ✓ 益智养肾
- 芝麻+木耳 ✓ 补肾养心润燥
- 芝麻+海带 ✓ 降低胆固醇

芝麻+巧克力 ✕ 形成结石

温馨小贴士

黑芝麻提高头发中黑色素的合成量，令头发变得乌黑。但要注意，黑芝麻不宜食用过多，否则容易引起内分泌紊乱，引发头皮油腻，导致毛皮枯萎、脱落，因此食用黑芝麻美发，每天食量应控制在半小匙。

炸芝麻里脊



原料：里脊肉 200 克、芝麻 50 克、鸡蛋清 1 个

调料：水淀粉、植物油、酱油、料酒、盐各适量

制作方法：

（1）里脊肉洗净切厚片，两面剖十字花刀，再切长条，加入盐、料酒、酱油腌渍。

（2）将蛋清、水淀粉放入碗中，搅匀成糊。

（3）油入锅烧至五成热，里脊条挂蛋糊，滚满芝麻，炸透捞出。油至九成热时，将里脊条复炸至金黄色。

营养师推荐：这道菜富含蛋白质，能增强人体的修复能力。

芝麻核桃汤

原料：黑芝麻、核桃仁、柏子仁各 50 克

调料：蜂蜜适量

制作方法：

（1）核桃仁、柏子仁洗净，放入碗中，加入黑芝麻一起捣碎。

（2）锅中加适量清水，放入捣碎的黑芝麻、核桃仁、柏子仁，大火煮沸。

（3）倒入汤碗内，食用时调入适量蜂蜜即可。

营养师推荐：核桃仁味甘、性温，与黑芝麻同食，可以养血、润肠通便、软化血管，有抗衰老的效果。



番茄 | 防止细胞被氧化

番茄中含有大量被称为“植物黄金”的番茄红素，是自然界中最强的抗氧化剂，其抗氧化能力是胡萝卜素的3.2倍、维生素E的100倍，能有效保护细胞DNA免受自由基的损害，防止细胞病变，促进细胞生长和再生，有良好的美容祛皱、延缓衰老、增强机体免疫力的功效。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物(g)	膳食纤 维(g)	胆固醇 (mg)	维生素A (ug)	胡萝卜素 (ug)	维生素C (mg)	维生素E (mg)
19	0.9	0.2	3.5	0.5	0	92	0.5	19	0.57
维生素B ₁ (mg)	维生素B ₂ (mg)	钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (mg)
0.03	0.03	5	163	10	9	23	0.4	0.13	0.15
锰 (mg)	铜 (mg)	视黄醇 (ug)							
0.08	0.06	94.4							

注：每100克所含营养成分

番茄食用注意

- ◎青色未熟的番茄中龙葵碱含量高，食用后易引起中毒。
- ◎番茄中含有大量的胶质、果质、可溶性收敛剂等成分，空腹大量食用易引发腹痛。
- ◎患有急性肠炎、菌痢及溃疡的人不宜食用。
- ◎选购番茄，以外形圆润、颜色较红、皮薄、有弹性的为佳。

番茄搭配宜忌

番茄+生菜 ✓ 加速新陈代谢
番茄+菜花 ✓ 生津止渴促食欲
番茄+鸡蛋 ✓ 健脾易消化 芝麻

番茄+红薯 ✗ 易导致呕吐、腹泻

温馨小贴士

夏日炎炎，如何防晒成了一大难题，这时番茄就可以帮到我们！番茄中富含抗氧化剂番茄红素，能有效阻挡紫外线对皮肤的伤害。有研究表明，每天摄入16毫克番茄红素，可将晒伤危险指数降低40%。

番茄汁

原料：番茄 200 克

调料：冰块适量

制作方法：

(1) 番茄洗净，去皮、去蒂、切块。

(2) 将番茄及少许凉开水一起放入榨汁机中榨汁。

(3) 将榨好的果汁倒入杯中，加少许冰块即可饮用。

营养师推荐：这款果汁不仅营养多汁，口感清爽，非常适合夏季饮用，经常饮用还可降低癌症、冠心病的发病率。

番茄蛋花汤

原料：鸡蛋 1 个、豆腐 100 克、番茄 150 克

调料：植物油、盐、葱花各适量。

制作方法：

(1) 鸡蛋打散制成蛋液，番茄、豆腐分别洗净切片。

(2) 油入锅烧热，下葱花炆锅，倒入适量清水，大火煮沸，倒入番茄，继续煮沸。

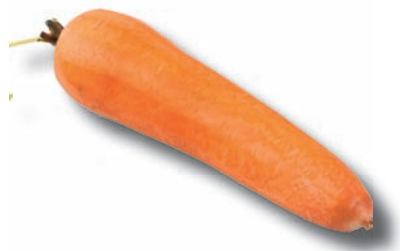
(3) 豆腐放入锅中，淋入蛋液成蛋花，加适量盐调味即可。

营养师推荐：鸡蛋味甘性平，滋阴润燥，养心安神。番茄和鸡蛋搭配，易于人体吸收，减缓皮肤老化。



胡萝卜 | 延缓视力衰退

胡萝卜质地脆嫩、有淡淡的甜味，因其营养丰富素有“地下小人参”之称。胡萝卜中主要的营养物质是胡萝卜素，会在人体内转化为天然的维生素 A，能促进机体进行正常的生长和繁殖、维持上皮组织健康、预防呼吸道感染、保护视力、增强免疫力。胡萝卜中的木质素有保护细胞免受氧化，可延缓皮肤和器官衰老。胡萝卜所含槲皮素、山奈酚等物质，有降压、强心的作用。此外，胡萝卜中富含膳食纤维能加强肠道蠕动，促进机体排毒。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	胡萝卜素 (mg)	维生素 C (mg)	维生素 E (mg)
37	1	0.2	7.7	1.1	0	668	0.8	13	0.41
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	锰 (mg)	铜 (mg)
71.4	190	32	14	27	1	0.23	0.63	0.24	0.08

注：每 100 克所含营养成分

胡萝卜 食用 注意

- ◎胡萝卜中富含的类胡萝卜素是脂溶性维生素，炒食或与肉类炖食更容易吸收。
- ◎胡萝卜不宜与富含维生素C的蔬菜水果同食，否则会破坏维生素C。
- ◎选购胡萝卜，以表皮光滑、形状整齐、脆嫩多汁、肉厚的为佳。

胡萝卜 搭配 宜忌

胡萝卜+红糖 ✓ 补血养心强肾

胡萝卜+柠檬 ✓ 防治心血管疾病

胡萝卜+白酒 ✗ 易导致肝病

胡萝卜+醋 ✗ 破坏胡萝卜素

温馨小贴士

胡萝卜食用过多后，容易导致血液中胡萝卜素浓度过高，并沉积在皮肤角质层和黏膜部位，令人皮肤发黄。一旦出现这种情况，只要暂停食用胡萝卜并增加饮水量，过一段时间后皮肤就可以恢复正常。



胡萝卜柠檬汁

原料：胡萝卜 100 克，柠檬、苹果各 50 克

调料：香菜适量

制作方法：

（1）胡萝卜、苹果分别洗净、切块，香菜洗净。

（2）将胡萝卜块、苹果块、香菜放入榨汁机中榨汁。

（3）将榨好的果汁倒入杯中，适当加入柠檬汁，搅拌均匀即可。

营养师推荐：新鲜柠檬富含维生素，搭配胡萝卜、苹果等一起榨汁饮用，不仅风味独特，还具有缓解疲劳、改善视力的功效。

胡萝卜山药粥

原料：胡萝卜、山药各 30 克，粳米 100 克

调料：香油、盐各适量

制作方法：

（1）胡萝卜、山药分别去皮、洗净，切成小块；粳米洗净。

（2）锅中加少许清水，放入粳米，大火煮沸，放入胡萝卜、山药煮沸，改小火慢炖至所有食材熟烂。

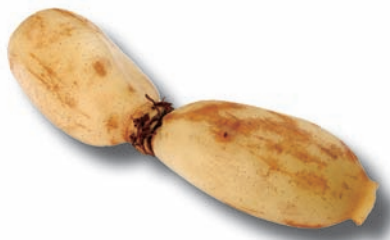
（3）加入适量盐调味，淋入香油，搅拌均匀即可。

营养师推荐：山药能补气益肺、固肾益精，和胡萝卜一起煮粥可以补气养血、缓解疲劳，提升抗老力。



莲藕 | 提高免疫力

莲藕有“东方蔬菜之王”的美誉，其富含的多酚类物质，可提高免疫力，延缓衰老。莲藕中含有的黏液蛋白和膳食纤维，可以降低胆固醇和甘油三酯，减少机体对脂类的吸收。莲藕含有一种特殊的糖类蛋白质，能促进对蛋白质和脂肪的吸收利用，延缓肠胃衰老进程。此外，莲藕中富含参与人体造血过程的铁元素，能预防缺铁性贫血，改善因贫血引起的面色不佳。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	膳食纤 维 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	胡萝卜 素 (ug)	维生素 C (mg)	维生素 E (mg)
70	1.9	16	34.2	15.5	0	3	1	44	0.73
维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)
0.09	0.03	44.2	243	39	19	58	1.4	0.23	0.39
锰 (mg)	铜 (mg)	视黄醇 (ug)							
1.3	0.11	80.5							

注：每 100 克所含营养成分

莲藕 食用 注意

- ◎生藕性偏凉，生吃清脆爽口，但不利于脾胃健康。
- ◎不能用铁锅炖煮莲藕，否则藕会变黑，降低营养价值。
- ◎脾胃消化功能差、大便溏泄、易腹泻腹胀的人不宜多吃。
- ◎选购莲藕，以外皮呈黄褐色、肉白而肥厚，断口处有淡淡清香的为佳。

莲藕 搭配 宜忌

- 莲藕+黑豆 ✓ 健脾补肾
- 莲藕+黑木耳 ✓ 滋补肾阴
- 莲藕+排骨 ✓ 滋阴壮阳益精

莲藕+猪肝 ✗ 影响矿物质吸收

温馨小贴士

秋季气候干燥，人体的嘴唇、耳朵、手和脚跟等裸露部位易发生干裂，而莲藕中富含水分、多种维生素和矿物质，具有滋润皮肤、愈合伤口的功效。秋季多吃莲藕，能改善皮肤干燥。

莲藕糯米粥

原料：糯米 150 克、莲藕 100 克、花生 60 克、红枣 20 克

调料：白砂糖适量

制作方法：

(1) 将糯米洗净，用清水浸泡 30 分钟；莲藕洗净，切片；花生洗净；红枣洗净，去核。

(2) 锅中加适量清水，放入糯米、泡米的水及藕片、花生、红枣，大火煮沸后改小火熬煮成粥。

(3) 待粥熟后，加少许白砂糖调味即可。

营养师推荐：这款粥味道香糯，经常食用可益气滋阴、改善脾胃虚弱。



糖醋莲藕

原料：莲藕 500 克

调料：葱花、花椒、植物油、香油、米醋、料酒、白砂糖、盐各适量

制作方法：

(1) 将莲藕洗净、削皮，切成薄片。

(2) 油入锅烧至七成热，入花椒、葱花略煸出香味，下藕片翻炒。

(3) 倒入料酒、盐、白砂糖、米醋，继续翻炒，熟后淋上香油即可。

营养师推荐：这款菜不但清热解暑，还具有开胃健脾、养心补血的功效。



豇豆 | 提升抗老力

豇豆也是抗老食材大家族中的重要成员。豇豆中还含有较多的胱氨酸，胱氨酸是一种对人体有益的氨基酸，不仅能抗衰老，还可保护人体免受有害重金属及烟酒所产生的自由基的不良影响。豇豆中含有大量的维生素C和叶酸，能促进抗体的合成，能提高机体的抗病力。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物(g)	膳 食 纤 维 (g)	胆 固 醇 (mg)	维 生 素 A (ug)	胡 萝 卜 素 (ug)	维 生 素 C (mg)	维 生 素 E (mg)
322	19.3	1.2	58.5	7.1	0	10	3	18	8.61
维 生 素 B ₁ (mg)	维 生 素 B ₂ (mg)	维 生 素 B ₅ (mg)	钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)
0.16	0.08	1.9	6.8	737	40	36	344	7.1	3.04
硒 (ug)	锰 (mg)	铜 (mg)							
5.74	1.07	2.1							

注：每 100 克所含营养成分

豇豆 食用 注意

◎生豇豆中含有有害物质，食用未熟的豇豆易引起中毒，但不宜烹调时间过长，以免营养流失。

◎短豇豆适宜与粳米一起煮粥，但一次不要过多食用，以免产气胀肚。

◎一般人群均可食用，但气滞便结者应慎食豇豆。

◎在选购豇豆时，一般以豆条粗细均匀、色泽鲜艳、透明有光泽、子粒饱满的为佳。

豇豆 搭配 宜忌

豇豆+冬瓜 ✓ 补肾消肿

豇豆+木耳 ✓ 防治心血管疾病

豇豆+鸡肉 ✓ 增进食欲

豇豆+绿豆 ✓ 汤饮，清热解毒

温馨小贴士

提升抗老力，应该经常吃豆类食品。不仅是黄豆、豇豆，而且还应该搭配各种颜色的豆一起吃，这样不仅能为机体补充各种必需营养素，还能平衡内分泌、对抗自由基、促进排毒，达到增强免疫、延缓衰老、预防疾病的作用。

蒜泥豇豆

原料：豇豆 200 克、蒜泥 20 克

调料：辣椒油、鸡精、盐各适量

制作方法：

（1）豇豆择洗干净，切成段，入沸水中焯熟，冲凉沥干。

（2）蒜泥放入碗中，加辣椒油、鸡精、盐及少许温水调成味汁。

（3）豇豆装碟，将调好的味汁浇在豇豆上，吃时拌匀即可。

营养师推荐：这道菜色泽嫩绿，口感清爽，不仅可以增进食欲、帮助消化、还具有杀菌消炎、健脾养肾的功效。



豆豉炒豇豆

原料：豇豆 300 克、猪肉 50 克

调料：红椒丁、葱花、姜末、蒜末、豆豉、食用油、生抽、料酒、食盐各适量

制作方法：

（1）豇豆洗净，切丁，入沸水中焯烫，捞出；猪肉洗净、切丁。

（2）油入锅烧热，放猪肉丁煸炒，再放葱姜蒜末、豆豉爆香，烹入料酒。

（3）放入豇豆丁、红椒丁翻炒，快熟时加食盐、生抽调味。

营养师推荐：这道菜味道鲜美，能增进食欲，能清热解表，提升抗老力。



圆白菜 | 保持肠道年轻

圆白菜是十字花科蔬菜，含有丰富的维生素 C、维生素 E、胡萝卜素等营养素，总的维生素含量比番茄高约 3 倍，具有较强的抗氧化作用及抗衰老功效。圆白菜富含膳食纤维，可促进肠胃蠕动，能让消化系统保持年轻活力，并帮助机体排毒。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	胡萝卜素 (mg)
20	1.5	0.2	3.4	0.5	0	12	0.03	0.03	0.07
维生素 C (mg)	维生素 E (mg)	叶酸 (ug)	烟酸 (mg)	钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)
16	0.5	100	0.4	42.8	124	31	12	31	1.9
锌 (ug)	硒 (ug)	铜 (mg)							
0.26	0.02	0.04							

注：每 100 克所含营养成分

圆白菜食用注意

- ◎圆白菜买回来在通风处放置2~3天，有助农药残留的挥发。
- ◎一般人群均可食用，因其健脾养生的功效明显，特别适合睡眠不佳、肥胖的人食用。
- ◎有皮肤病、肺部发炎、眼部充血的人尽量不要吃。
- ◎在同类型圆白菜中，应选菜球紧实的，用手摸越硬实越好，同重量时体积小者为佳。

圆白菜搭配宜忌

圆白菜+羊肉 ✓ 温补气血
圆白菜+虾 ✓ 保护心血管

圆白菜+黄瓜 ✗ 影响吸收营养
圆白菜+兔肉 ✗ 易导致腹泻、呕吐

温馨小贴士

日本曾做过一个实验，每周让老年的大鼠吃4次以上圆白菜，食用圆白菜的大鼠寿命要比普通大鼠长，还可改善很多衰老症状。因此，人类也应常吃圆白菜。

什锦圆白菜

原料：圆白菜 300 克、香菇 100 克、红辣椒 10 克

调料：姜丝、香油、盐各适量

制作方法：

（1）圆白菜洗净，撕成小片；红辣椒去籽洗净，切成丁。

（2）香菇洗净，切成条，入沸水中焯熟，冲凉切块。

（3）将圆白菜、香菇放入碗中，加入红辣椒、姜丝、盐拌匀，淋少许香油即可。

营养师推荐：香菇含丰富的维生素 D，和圆白菜一起食用可增进食欲、维持肠胃健康。



圆白菜炒木耳

原料：圆白菜 300 克、黑木耳 100 克

调料：植物油、香油、盐各适量

制作方法：

（1）圆白菜洗净，撕成小片；黑木耳泡发洗净，撕成小朵。

（2）油入锅烧热，下圆白菜煸炒至软，下黑木耳继续煸炒。

（3）炒至所有食材熟后，加适量盐调味，淋少许香油即可。

营养师推荐：黑木耳含有丰富的植物胶原，具有较强的吸附肠道中的有害物质和杂质的能力，起到保护肠道的作用。



西蓝花 | 减少毒素的伤害

西蓝花公认的抗癌功效，主要归功于其所含的独特成分菜菔硫烷，经常食用可降低乳腺癌、前列腺癌、直肠癌等癌症的发病率。西蓝花中含有大量的硒元素，具有抗氧化、增强免疫力的作用，能全面提升人的抗老力。西蓝花中含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，减少毒素对人体的伤害。另外，西蓝花中的二硫酚硫酮，可降低形成黑色素的酶，并组织色斑形成，能延缓皮肤老化。



热量 (kcal)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	灰分 (g)	维生素 A (mg)	胡萝卜素 (mg)
138	90.3	4.1	0.6	4.3	1.6	0	0.7	1202	7210
维生素 E (mg)	维生素 C (mg)	维生素 B2 (mg)	钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)
0.91	51		18.8	17	67	17	72	1	0.78
硒 (ug)	锰 (mg)	铜 (mg)							
0.7	0.24	0.03							

注：每 100 克所含营养成分

西蓝花 食用注意

- ◎西蓝花所含热量较低，适宜减肥者食用，食用后会产生饱腹感，能减进食量。
- ◎食用前，将西蓝花在盐水中浸泡几分钟，可以去除菜虫和农药。
- ◎红斑狼疮患者不宜食用。
- ◎选购西蓝花，宜选择花的个头大、无黄色花朵，底部的枝干无空心的为佳。

西蓝花 搭配宜忌

- | | | | | | |
|---------|---|---------|--------|---|---------|
| 西蓝花+金针菇 | ✓ | 具有防癌功效 | 西蓝花+猪肝 | ✗ | 影响矿物质吸收 |
| 西蓝花+虾 | ✓ | 脾、胃、肾同养 | 西蓝花+牛奶 | ✗ | 影响钙的吸收 |

温馨小贴士

烹饪时间过长会导致蔬菜中的维生素等抗氧化物过分流失，而西蓝花这类蔬菜的茎比较粗，烹饪时间短则不易熟，吃起来口感也不佳。可以在烹制西蓝花之前，用刀在菜茎上切几个“十”字，增加菜茎受热面积，既可缩短烹制时间，又能充分保留菜花的营养成分。

西蓝花炒牛肉

原料：牛肉 200 克、西蓝花 300 克、胡萝卜 25 克

调料：姜丝、蒜片、淀粉、植物油、酱油、料酒、白砂糖、盐各适量

制作方法：

（1）牛肉洗净切片，加适量淀粉、酱油、料酒、白砂糖、盐腌渍片刻。

（2）西蓝花洗净撕成小朵，焯熟；胡萝卜洗净切片。

（3）油入锅烧热，下姜丝、蒜片炆锅，放入胡萝卜片略焯，倒入牛肉炒至九成熟，加入西蓝花炒熟。

营养师推荐：这道菜能增强体质，延缓衰老。



西蓝花炒虾仁

原料：西蓝花、虾仁各 150 克

调料：蒜片、植物油、料酒、盐各适量

制作方法：

（1）虾仁洗净；西蓝花洗净，撕成小朵，入沸水中煮熟，捞出沥水。

（2）油入锅烧热，下蒜片炆锅，倒入虾仁，翻炒至虾仁变色，加适量料酒调味。

（3）倒入西蓝花，加适量盐调味，炒熟即可。

营养师推荐：虾仁肉质松软，易消化，含丰富的蛋白质和钙质。这款菜具有抗癌、抗老、壮骨的功效。



洋葱 | 增强细胞活力

洋葱内的槲皮黄酮，是强力的抗氧化剂，能够抵抗因自由基造成的老化现象。此外，洋葱还含有强抗氧化剂硒，它在消除体内自由基的同时，可增强细胞活力和代谢能力，有良好的防癌、抗衰老作用。另外，洋葱还含有一种特有的前列腺素 A，能扩张血管，降低血液的黏稠度，从而使体内的微循环正常进行，还能预防高血压和心血管等疾病。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	胡萝卜素 (ug)	维生素 C (mg)	维生素 E (mg)
39	1.1	0.2	8.1	0.9	0	3	0.5	8	0.14
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	锰 (mg)	铜 (mg)
4.4	147	24	15	39	0.6	0.23	0.92	0.14	0.05
硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	视黄醇 (ug)							
0.03	0.3	89.2							

注：每 100 克所含营养成分

洋葱食用注意

- ◎洋葱一次不可食用过多，也不可几天内接连食用，否则易引起视物模糊和发热。
- ◎白皮洋葱水分和甜度高，适合生吃或炖煮；紫皮洋葱辣味重，营养也更高，适合煸炒。
- ◎皮肤瘙痒疾病患者、眼疾患者、胃病患者不宜食用洋葱。
- ◎选购洋葱，宜挑选洋葱球体完整、球型漂亮、表皮干和光滑的为佳。

洋葱搭配宜忌

洋葱+瘦肉 ✓ 降脂降糖
洋葱+兔肉 ✓ 降低血糖

洋葱+虾类 ✗ 形成草酸钙
洋葱+蜂蜜 ✗ 易伤眼睛

温馨小贴士

洋葱是在全球都有“人缘”的一种蔬菜。意大利面的配菜绝少不了洋葱，希腊人用洋葱调味，印度人喜欢生吃洋葱，瑞士有洋葱节，法国人喜欢喝洋葱汤，法国一位名厨曾说，没有洋葱，烹调技术也随之消失了。洋葱由于其丰富的营养价值，享有“菜中皇后”的美誉。

洋葱蜂蜜醋

原料：洋葱 1 个、醋 200 毫升、蜂蜜 50 毫升

调料：盐少许

制作方法：

（1）洋葱去皮、洗净，切成薄片，用冷水浸泡一会儿，捞出沥水。

（2）锅中倒入醋和盐，加热至约 35℃。

（3）关火，加入蜂蜜，慢慢搅拌，使其溶解，加入洋葱。

（4）变凉后把洋葱和醋放入密封容器内，放在冰箱中冷藏，次日即可食用。

营养师推荐：此款饮品富含膳食纤维，能促进身体排毒，避免毒素导致人体器官老化。



酸甜洋葱鳕鱼

原料：洋葱 1 个、鳕鱼 3 小块

调料：柠檬汁 15 毫升，番茄沙司 10 毫升，植物油、盐各适量

制作方法：

（1）洋葱去皮，洗净后切成丝。

（2）油入锅烧热，放入鳕鱼煎至两面金黄，装盘备用。

（3）油入锅烧热，下洋葱煸炒至熟，加入盐、番茄沙司、柠檬汁调味。

（4）将炒好的洋葱浇在鳕鱼块上即可。

营养师推荐：鳕鱼具有保护心血管系统功能，与洋葱搭配，能有效延缓心血管衰老进程。



豆腐 | 缓解更年期

豆腐中含有的大豆蛋白属于完全蛋白，其氨基酸组成较好，含有人体所必需的全部氨基酸，能降低血液中胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白，能延缓心血管衰老。豆腐素有“植物雌激素”的美誉，含有大量的类黄酮物质，能为女性补充雌激素，有助于延缓衰老、缓解更年期症状。豆腐表面光滑无瑕，常吃能使肌肤白皙嫩滑，是公认的美容圣品。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	胡萝卜素 (ug)	维生素 C (mg)	维生素E (mg)	铜 (mg)
81	8.1	3.7	3.8	0.4	0	1.2	0	2.71	0.27
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	锰 (mg)	视黄醇 (ug)
7.2	125	164	27	119	1.9	1.11	2.3	0.47	82.8

注：每 100 克所含营养成分

豆腐 食用 注意

- ◎烹饪豆腐前，将豆腐放在盐水中焯一下，这样豆腐不容易碎。
- ◎豆腐不宜食用过多，否则可能会造成消化不良、加重肾脏代谢负担。
- ◎豆腐含嘌呤较多，痛风病人、血尿酸浓度增高的人不宜食用。
- ◎选购豆腐，以呈均匀的乳白色或淡黄色、有光泽、外形完整、有弹性、无杂质为佳。

豆腐 搭配 宜忌

豆腐+青菜 ✓ 瘦身减肥
豆腐+白菜 ✓ 清热去火

豆腐+蜂蜜 ✗ 易导致腹泻
豆腐+菠菜 ✗ 影响钙的吸收

温馨小贴士

女性在生理期和更年期时，随着女性体内雌激素水平的变化，情绪也常常起伏不定。豆腐中含有植物系激素——大豆异黄酮，能调节女性体内的雌激素水平，有助于女性稳定情绪、舒展心情。

花生玉米拌豆腐

原料：豆腐 200 克、玉米粒 100 克、花生仁 40 克

调料：香菜末、姜末、植物油、香油、味精、盐各适量

制作方法：

(1) 玉米粒洗净煮熟；豆腐洗净，切成小块煮熟。

(2) 花生仁洗净，煮熟后沥干，入油锅中炸熟、去掉外皮。

(3) 将玉米粒、豆腐块、花生仁放入碗中，加姜末、盐、味精、香油调味，搅拌均匀，撒上香菜末即可。

营养师推荐：这道菜可健脾养胃、清肺补肾，延缓脏器衰老。



糖醋脆皮豆腐

原料：豆腐 300 克、番茄酱 30 毫升

调料：芝麻、葱花、淀粉、植物油、酱油、醋、白砂糖、盐各适量

制作方法：

(1) 将所有调料（除葱花外）混合在一个碗内，调匀备用。

(2) 豆腐洗净，切成块，焯水，入油锅煎至两面金黄。

(3) 将兑好的调料汁淋入锅中，大火收汁，撒上芝麻、葱花即可。

营养师推荐：这款菜豆腐外皮酥脆、酸甜宜人，具有调脾和胃、清肺的功效。



香菇 | 延缓内脏衰老

香菇内含有一种名为香菇多糖的物质，它有极强的抗氧化能力，对我们身体中的不良物质过氧化氢有一定的清除作用。同时，香菇多糖的抗氧化性又很稳定，无论是高温加热，还是氧气环境，其抗氧化特性都不会被轻易改变。香菇中特有的“香菇素”，能增强心脏、肝脏、甲状腺、前列腺等器官的功能，能延缓这些脏器的衰老速度。此外，香菇富含生物碱香菇嘌呤，能降低血液中的胆固醇，维护血管健康。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	胡萝卜 素 (ug)	维生素 C (mg)	维生素 E (mg)
19	2.2	0.3	1.9	3.3	0	0	0.6	1	0
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	锰 (mg)	铜 (mg)
1.4	20	2	11	53	0.3	0.66	2.58	0.25	0.12
烟酸 (mg)	视黄醇 (ug)								
2	91.7								

注：每 100 克所含营养成分

香菇 食用 注意

- ◎清洗香菇时，先用冷水将香菇冲洗干净，将香菇的根部去除，菇伞朝下浸入水中，香菇变软后，将香菇朝一个方向轻轻旋转，可清洗香菇中的泥沙。
- ◎泡发好的香菇应放在冰箱中储存，以免损失营养成分。
- ◎香菇较腻滞，病后、产后、发痘后应少食，脾胃虚寒及消化不良者应禁食。
- ◎挑选香菇，以肉质有弹性，用手触摸略带潮湿但不粘手、无霉变，颜色呈黄褐色且气味清香者为佳。

香菇 搭配 宜忌

- 香菇+木瓜 ✓ 降压减脂
- 香菇+鸡腿 ✓ 补充蛋白质
- 香菇+荸荠 ✓ 降低血压

香菇+河蟹 ✕ 易引起结石

温馨小贴士

女性肌肤一旦缺水，很容易衰老，不如用香菇做一个补水面膜吧！将4~6朵优质香菇，洗净，菇伞朝下放入80℃的温水中浸泡1小时，然后把泡好的香菇挤去多余水分（不要挤太干），加入2~3勺牛奶及蛋黄一个，搅拌成糊，一款让肌肤水润润的香菇面膜就做好了。

花生香菇粥

原料：花生 30 克、香菇 50 克、粳米 100 克

调料：葱花 5 克，盐适量

制作方法：

（1）将花生用清水浸泡 1 小时，捞出控水；香菇洗净后，用温水泡发；粳米洗净。

（2）锅中加适量清水，倒入粳米，大火煮沸后倒入花生和香菇，改小火熬煮成粥。

（3）粥熟后，加适量盐调味，撒少许葱花即可。

营养师推荐：此粥浓郁鲜香，可增进食欲、滋补肝肾、提高身体免疫力。



香菇油菜汤

原料：油菜 200 克、香菇 150 克

调料：高汤、料酒、盐各适量

做法：

（1）油菜择洗干净，一切为二。

（2）香菇用温水浸透，去柄洗净。

（3）锅中加高汤烧沸，加入香菇、料酒，煮至香菇熟软时，下油菜煮至翠绿，加适量盐调味即可。

营养师推荐：这款汤具有降压降脂、通便瘦身的功效。



黑木耳 | 天然的补血食品

在荤素食材中黑木耳的含铁量居于首位：比蔬菜中含铁量最高的菠菜要高出 20 倍，比肉类中含铁量最高的猪肝高出 7 倍左右，能为人体补充充足的铁质，从而可养血驻颜，令肌肤红润、有光泽。黑木耳中富含纤维素和胶质，能促进肠胃蠕动，并吸附肠道中的有害物质，能避免毒素加速细胞衰老。经常食用黑木耳，还能降低体内胆固醇的含量，预防心血管疾病的发生。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	胡萝卜素 (ug)	维生素 E (mg)	烟酸(mg)
205	12.1	1.5	35.7	29.9	0	17	5.3	11.34	2.5
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	锰 (mg)	铜 (mg)
48.5	757	247	152	292	97.4	3.18	3.72	8.86	0.32
硫胺素 (mg)	视黄醇 (ug)								
0.17	0.44								

注：每 100 克所含营养成分

黑木耳 食用注意

- ◎鲜木耳中含有一种特殊物质——卟啉，人体食用鲜木耳后，容易引起皮肤不适。
- ◎泡发干木耳宜用温水或烧开的米汤，这样泡发的木耳松软、味鲜。
- ◎孕妇、腹泻者及患有出血疾病的人不宜食用。
- ◎选购黑木耳，以乌黑有光泽、背面为暗灰色、耳瓣略展、无结块的为佳。

黑木耳 搭配宜忌

黑木耳+猪肝 ✓ 补肝益肾润肺
黑木耳+莲藕 ✓ 心、肺、肾同养

黑木耳+海螺 ✗ 易引起腹胀
黑木耳+萝卜 ✗ 易引起皮炎

温馨小贴士

黑木耳富含多糖胶体，这种物质可以清肺，对雾霾天吸入的有害杂质有很强的吸附作用，吃黑木耳，可以缓解因吸入污浊空气而引起的咽部瘙痒等症。所以，在雾霾天里应该多吃点黑木耳。

红枣黑木耳汤

原料：黑木耳（干）20 克、红枣 60 克

调料：红糖适量

制作方法：

（1）将黑木耳洗净，用温水泡发后，撕成小朵。

（2）红枣去核洗净，用清水浸泡 30 分钟。

（3）锅中加适量清水，放入黑木耳、红枣，大火煮沸，改小火煮至熟烂，加适量红糖调味即可。

营养师推荐：这是一道滋补作用很强的甜汤，红枣可和中益气、健脾补血，与黑木耳同食，可以促进机体排毒、增强体质、延缓衰老。



黑木耳炒猪肝

原料：干黑木耳 30 克、猪肝 200 克

调料：葱末、姜丝、淀粉、植物油、料酒、盐各适量

制作方法：

（1）将黑木耳洗净，泡发撕朵；猪肝洗净，切薄片，用湿淀粉抓匀，焯水。

（2）油入锅烧热，下猪肝片翻炒，加料酒、葱末、姜丝、盐，继续煸炒至猪肝熟，捞出。

（3）锅留底油烧热，下黑木耳大火翻炒至熟，将猪肝回锅略炒即可。

营养师推荐：黑木耳和猪肝具有明目补血、益肝强肾的功效。



苹果 | 改善大脑功能

苹果中富含一种天然的抗氧化剂——黄酮类化合物，它可以使遗传物质 DNA 免受氧化应激的损伤，有较强的养颜抗衰、防病抗癌的作用。苹果中所含有的维生素 C 可有效抑制黑色素的形成，所含的保湿因子可有效滋润肌肤，经常食用苹果可消除面部斑点、提亮肤色。苹果还含有丰富的锌元素，能提高记忆，改善大脑功能，延缓大脑衰老。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	胡萝卜素 (ug)	维生素 C (mg)	维生素 E (mg)
52	0.2	0.2	12.3	1.2	0	3	0.2	4	2.12
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	锰 (mg)	铜 (mg)
1.6	119	4	4	12	0.6	0.19	0.12	0.03	0.06
硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	视黄醇 (ug)							
0.06	0.2	85.9							

注：每 100 克所含营养成分

苹果食用注意

- ◎苹果的果皮以及靠近果皮的地方拥有最丰富的营养，所以一定要连皮吃才健康。
- ◎空腹吃苹果时，会刺激胃酸分泌，胃酸与苹果中的果酸混合后容易增加肠胃负担。
- ◎胃寒、脾胃虚弱的人不宜食用。
- ◎选购苹果，以果皮光洁、肉质细密、酸甜适度、气味芳香、无虫眼损伤的为佳。

苹果搭配宜忌

苹果+牛奶 ✓ 生津除热
苹果+紫甘蓝 ✓ 促进维生素吸收

苹果+海鲜 ✗ 腹痛呕吐
苹果+萝卜 ✗ 易诱发甲状腺肿

温馨小贴士

苹果的香气能令人心情愉悦，专家通过多次试验发现，在众多的蔬果中，苹果的香气能有效消除心理的压抑感和抑郁，帮助人释放不良情绪。

葡萄苹果汁

原料：葡萄、苹果各 100 克

调料：无

制作方法：

- (1) 葡萄洗净，去皮、去籽。
- (2) 苹果洗净，去皮、去核，切成小块。
- (3) 将葡萄、苹果一起放入榨汁机中，

加少许温水榨汁即可。

营养师推荐：这款果汁富含丰富的维生素 C 和膳食纤维，不仅能为人体补充丰富的矿物质，还具有排毒养颜、缓解疲劳的功效，从而延缓衰老。



燕麦苹果奶羹

原料：燕麦片 100 克、苹果 50 克、牛奶 100 毫升

调料：无

制作方法：

- (1) 将燕麦片洗净后加清水浸泡至软，苹果洗净、去皮、去核后切成丁。
- (2) 锅中加少量清水，将泡开的燕麦片连同浸泡的水一起倒入锅中，大火煮沸，3 分钟后倒入牛奶，再次煮沸后放入苹果丁，稍煮片刻即可。

营养师推荐：这款奶羹果香浓郁，口感腻滑。营养丰富，易于吸收，可以健脾养肾、宁心安神。



猕猴桃 | 延缓容颜衰老

猕猴桃富含维生素 C，常吃可以起到美白、抗衰老的作用。猕猴桃中还含有特别多的果酸，果酸能够抑制角质细胞内聚力及黑色素沉淀，有淡化、消除色斑的作用。因此，猕猴桃是女性朋友公认的“美容果”，能延缓容颜衰老。猕猴桃中还富含膳食纤维和果胶，能促进消化，清除体内的代谢物质，降低体内的胆固醇含量，保证体内正常的新陈代谢和微循环，延缓衰老进程。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	膳食纤 维 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	胡萝卜 素 (ug)	维生素 C (mg)	维生素 E (mg)
56	0.8	0.6	11.9	2.6	0	22	0.7	62	2.43
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	锰 (mg)	铜 (mg)
10	144	27	12	26	1.2	0.57	0.28	0.73	1.87
硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	视黄醇 (ug)							
0.05	0.3	83.4							

注：每 100 克所含营养成分

猕猴桃 食用 注意

- ◎未成熟的猕猴桃果实坚硬、酸涩，食用后会引起不适感。
- ◎将未成熟的猕猴桃与已经成熟的苹果、香蕉等水果放在一起，可以加快猕猴桃成熟。
- ◎脾虚便溏者、风寒感冒者、疟疾者、慢性胃炎者、痛经者、小儿腹泻者不宜食用。
- ◎选购猕猴桃，以体型饱满、果实坚硬、无软点、无破损的为佳。

猕猴桃 搭配 宜忌

- 猕猴桃+蜂蜜 ✓ 保护肠胃
- 猕猴桃+酸奶 ✓ 防治便秘

- 猕猴桃+牛奶 ✗ 腹部不适
- 猕猴桃+螃蟹 ✗ 易导致中毒

温馨小贴士

当我们感到压力时，神经系统会大量分泌激素，这个过程消耗维生素C，所以适当补充维C就能有效地缓解压力。一个猕猴桃中的维C含量是人体一天需求的2倍。猕猴桃还含有预防抑郁症的肌醇及消除疲劳的5-羟色胺。所以，当感觉“压力山大”时，不妨吃个猕猴桃！

猕猴桃沙拉

原料：猕猴桃、苹果、樱桃各 50 克，菠萝 100 克

调料：沙拉酱适量

制作方法：

（1）猕猴桃去皮，切成片；苹果去皮、洗净，切成小块；樱桃去梗，洗净。

（2）菠萝去皮、洗净，切成块，放淡盐水中浸泡片刻，捞出切丁。

（3）将所有水果放入碗中，加适量沙拉酱拌匀即可。

营养师推荐：这款沙拉颜色美观，富含维生素 C、矿物质及膳食纤维，具有补铁补血、排毒养颜、强化免疫系统功效。

猕猴桃拌洋葱

原料：猕猴桃 2 个、洋葱 1 个

调料：橄榄油、盐各适量

制作方法：

（1）猕猴桃去皮，切成片。

（2）洋葱去皮，洗净切丝。

（3）将猕猴桃片、洋葱丝一起放入碗中，加适量橄榄油、盐调味，拌匀即可。

营养师推荐：这款沙拉建议选择白皮洋葱，这样可以减少刺激性味道，口味回甜，搭配猕猴桃能防止细胞被氧化，可增强免疫力、延缓人体衰老。



红枣 | 养血驻颜的佳品

红枣中富含钙和铁，能促进骨骼健康、养血驻颜。红枣中的维生素 C 的含量极其丰富，经常食用可润泽肌肤、有效减少黑色素及老年斑的形成。红枣还能促进白细胞的生成，降低血清中的胆固醇，从而可提高人体免疫力，起到防癌、抗癌的作用。红枣中所含的芦丁，可软化血管，延缓血管的老化进程。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	胡萝卜 素(ug)	维生素 C (mg)	维生素 E (mg)
122	1.1	0.3	28.6	1.9	0	40	0.7	243	0.78
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	锰 (mg)	铜 (mg)
1.2	375	22	25	23	1.2	1.52	0.8	0.32	0.06
硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	视黄醇 (ug)							
0.06	0.9	67.4							

注：每 100 克所含营养成分

红枣 食用 注意

- ◎鲜枣可以用淡盐水浸泡5分钟，以去除农药残留。
- ◎食用红枣要适量，否则容易上火、胀气。
- ◎患有湿热、食积、便秘、龋齿、牙病、痰热咳嗽、糖尿病者不宜食用。
- ◎选购红枣，以颗粒饱满、表皮褶皱少、有光泽的为佳。

红枣 搭配 宜忌

红枣+桂圆 ✓ 温补安神
红枣+花生 ✓ 补脾和胃

红枣+虾 ✗ 易引起砷中毒
红枣+海蟹 ✗ 易引起寒热病

温馨小贴士

头发的生长需要充足的气血滋养，头发的浓密、有光泽与气血是否旺盛密切相关。经常食用红枣，能够强健脾胃、滋养气血，使头发吸收到充足的营养，从而促进头发的生长，有效减少脱发的发生。

三红汤



材料：红枣 20 克、红豆 50 克、花生红衣适量

调料：红糖适量

制作方法：

（1）红枣洗净去核，切成小块；红豆洗净后用清水浸泡 1 小时。

（2）锅中加适量清水，倒入红枣、红豆和花生红衣，大火煮沸，转小火熬煮。

（3）待红豆熟烂后，加入红糖调味。

营养师推荐：红豆消肿、健脾；花生红衣能促进骨髓造血，三者同食，可以补脾生血，消除疲劳，从而有助于增强体质，延缓衰老。

红枣黑豆粥

原料：红枣、黑豆各 50 克，粳米 150 克

调料：红糖适量

制作方法：

（1）将黑豆洗净用清水浸泡 3 小时；红枣去核、洗净；粳米洗净。

（2）锅中加适量清水，倒入黑豆和粳米，大火煮沸后改小火煮 10 分钟。

（3）放入红枣，继续熬至粥熟，加适量红糖调味即可。

营养师推荐：黑豆具有高蛋白、低热量的特性，和红枣熬成粥可以滋养气血，改善肾虚，强健体质。



草鱼 | 防止器官老化佳品

草鱼含有丰富的硒元素，具有抗氧化的作用，能增强人体免疫力、延缓衰老，还可防癌抗癌。草鱼中还含有丰富的不饱和脂肪酸和优质蛋白质，能改善血液循环，促进机体新陈代谢，促进细胞的更新，从而有效防止器官老化。草鱼中还富含磷元素，是构成人体骨骼和牙齿的重要组成部分，能修复身体的组织器官。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	胡萝卜 素 (ug)	维生素 E (mg)	硒 (ug)	锰 (mg)	铜 (mg)
113	16.6	5.2	86	11	1.1	2.03	6.66	0.05	0.05
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	视黄醇 (ug)
46	312	38	31	203	0.8	0.87	0.04	2.8	77.3

注：每 100 克所含营养成分

草鱼 食用 注意

- ◎烹饪草鱼时火候不能太大，否则容易把鱼肉煮散。
- ◎草鱼不宜食用过多，否则容易诱发疮疥；草鱼的胆汁有毒，不宜食用。
- ◎处于经期的女性不宜食用；动脉硬化者应忌食。
- ◎选购草鱼，以表面有透明黏液、鳞片有光泽、鱼眼饱满凸出、鱼鳃鲜红、鱼肉坚实有弹性、无异味的为佳。

草鱼 搭配 宜忌

草鱼+木耳 ✓ 促进血液循环
草鱼+豆腐 ✓ 补中调胃、利水消
肿
草鱼+香菇 ✓ 补脾益气

草鱼+驴肉 ✗ 易诱发心脑血管
疾病

温馨小贴士

草鱼的鱼皮表面有一层比较滑的黏液物质，在切鱼之前，将手放在盐水中浸泡一下，切起来就不容易打滑。草鱼肉质细嫩，切的时候鱼的纤维容易破碎，宜将鱼皮朝下，刀口顺着鱼斜切，切起来更容易，肉质也比较完整。

花生草鱼球

原料：草鱼 300 克、花生仁 60 克、鸡蛋液 50 克

调料：面包末、葱花、姜末、干红辣椒、胡椒粉、料酒、盐各适量

制作方法：

(1) 草鱼净肉洗净，剁成泥。

(2) 草鱼泥中加葱花、姜末、鸡蛋液、胡椒粉、料酒、盐搅拌均匀，制成鱼球，裹上面包末，下热油锅炸透，捞出。

(3) 油入锅烧热，放入干红辣椒爆香，放花生仁炒熟，倒入草鱼球略炒即可。

营养师推荐 这款菜可开胃暖胃、滋补养血。



洋葱鱼蛋饼

原料：鸡蛋 100 克、草鱼肉 80 克、洋葱 20 克

调料：黄油、番茄酱各适量

制作方法：

(1) 洋葱洗净，切成末；鸡蛋打散，制成蛋液；草鱼肉煮熟，剁成末。

(2) 将鱼肉末、洋葱末一起放入蛋液中搅拌均匀。

(3) 平底锅入黄油烧热，倒入蛋液摊平成饼状，两面煎至金黄后淋上番茄酱即可。

营养师推荐：这款菜味道鲜美，可健脾开胃，延缓衰老。



鲫鱼 | 维护血管健康

鲫鱼中富含优质、全面的蛋白质，能促进人体的生长发育，改善肌肤的弹力纤维，缓解精神压力过大形成的早起皱纹，使肌肤恢复紧致、弹性。其中，鲫鱼含有的不饱和脂肪酸，能降低血液的黏稠度、促进血液循环，维护血管健康。鲫鱼含有视黄醇和维生素 A，能有效延缓视力衰退。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	胡萝卜 素(ug)	维生素 E (mg)	锰 (mg)	铜 (mg)
108	17.1	2.7	3.8	130	17	1	0.68	0.06	0.08
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	烟酸 (mg)	视黄醇 (ug)
41.2	290	79	41	193	1.3	1.94	14.31	2.5	75.4

注：每 100 克所含营养成分

鲫鱼 食用 注意

- ◎鱼类易感染寄生虫，生鱼、未熟透的鱼不能和其他食物放在一起。
- ◎感冒等病毒感染类疾病期间最好不要吃鲫鱼。
- ◎孕妇、结核病患者、肝硬化患者、出血性疾病患者、痛风患者不宜食用。
- ◎选购鲫鱼，以鱼体呈青灰色、整洁光滑、体形健壮、鱼鳞无脱落、无病斑的为佳。

鲫鱼 搭配 宜忌

鲫鱼+海带 ✓ 养肾
鲫鱼+豆腐 ✓ 调和脾胃，养护肾脏

鲫鱼+猪肝 ✗ 腹泻
鲫鱼+山药 ✗ 腹痛、恶心、呕吐

温馨小贴士

关于吃鱼，民间有这样一句谚语“冬鲫夏鲤”，意思是说“冬季最宜吃鲫鱼，夏季最宜吃鲤鱼”。冬季正值鲫鱼产卵期，肉肥籽多，滋味鲜美。一般来说，0.5~1斤的鲫鱼肉质最为鲜嫩，还略带甘甜。

鲫鱼藕粉粥

原料：鲫鱼 200 克、粳米 100 克、藕粉 50 克

调料：葱花、姜末、香油、料酒、盐各适量

制作方法：

（1）将鲫鱼处理干净，切成小块；粳米洗净。

（2）锅中加适量清水，放入鲫鱼、葱花、姜末、料酒、盐，大火煮沸，改小火煮至肉熟，捞出鲫鱼肉。

（3）倒入粳米熬煮成粥，加入藕粉稍煮，加入鲫鱼肉再煮 2 分钟，淋少许香油即可。

营养师推荐：这款汤可健脾养胃、排毒养血，让身体充满活力。



砂仁鲫鱼汤

原料：鲫鱼 500 克、砂仁 3 克

调料：葱丝、姜丝、蒜片、植物油、胡椒粉、绍酒、味精、盐各适量

制作方法：

（1）鲫鱼处理干净，清洗，将砂仁塞入腹中。

（2）油入锅烧热，下葱姜丝煸香，放入鲫鱼煎至两面微黄，倒入绍酒，再加入清水用大火烧开。

（3）改中火烧至汤色乳白，最后撒入盐、味精和胡椒粉调味即可。

营养师推荐：这款鲫鱼汤，滋味鲜香，有健脾开胃、滋补强身的功效。



带鱼 | 排毒抗衰的佳品

带鱼中含有丰富的硒,能有效清除体内自由基、排出毒素、抑制过氧化脂质的产生,有排毒养颜、延缓衰老、增强免疫的功效。带鱼的银脂中含有一种天然抗氧化剂——6-硫代鸟嘌呤,能抗病防癌。带鱼还富含镁元素,能保护心血管系统,有助于预防心血管疾病。此外,带鱼中还含有卵磷脂,能延缓大脑衰老。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	胡萝卜素 (ug)	维生素 E (mg)	锰 (mg)	铜 (mg)
127	17.7	4.9	3.1	76	29	1	0.82	0.17	0.08
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	烟酸 (mg)	视黄醇 (ug)
150.1	280	28	43	191	1.2	0.7	36.57	2.8	73.3

注：每 100 克所含营养成分

带鱼食用注意

- ◎带鱼腹腔内壁的黑皮和贴近脊骨的一段黑色物质都要去除干净,不然会很腥。
- ◎带鱼性温,不能多吃,否则容易上火、长疮疖。
- ◎带鱼是发物,有病毒感染类疾病、各种皮肤病、高血压、中风后遗症的人不宜食用。
- ◎选购带鱼,以颜色呈银灰白色、略有光泽、肉质坚实、无黄斑、无异味的为佳。

带鱼搭配宜忌

带鱼+豆腐 ✓ 富含钙元素
带鱼+腐竹 ✓ 富含钙元素

带鱼+羊油 ✗ 易导致过敏
带鱼+甘草 ✗ 降低营养价值

温馨小贴士

住在海边的人往往都比较快乐,不只是因为大海能让人神清气爽,还因为住在海边的人经常把海鱼当主食。研究报告指出,海鱼富含 ω -3不饱和脂肪酸,与常用的抗抑郁药(如碳酸锂)有类似作用。

红烧带鱼

原料：带鱼 300 克

调料：葱花、姜末、蒜末、淀粉、植物油、酱油、醋、料酒、白砂糖、盐各适量

制作方法：

（1）带鱼处理干净，切段，入油锅炸至金黄色，捞出。

（2）锅留底油烧热，下葱姜蒜爆香，加适量清水，放入适量酱油、醋、料酒、白砂糖、盐。

（3）放入带鱼，大火煮沸，改小火慢烧；待带鱼熟透入味，用水淀粉勾芡即可。

营养师推荐：此款菜咸鲜味美，可养肝补血，避免血管老化。



煎蒸带鱼

原料：带鱼 200 克、鸡蛋 2 个

调料：葱丝、姜片、蒸鱼豉油、面粉、植物油、料酒、盐各适量

制作方法：

（1）带鱼处理干净、切块，两面切口用料酒、盐腌渍 10 分钟。

（2）鱼块裹上面粉，蘸满蛋液，用少量油煎至呈金黄色。

（3）将煎好的鱼块放置盘中，倒上蒸鱼豉油，放上葱段、姜片上锅蒸 10 分钟，出锅后撒上葱丝即可。

营养师推荐：带鱼清蒸后清淡可口，常食用可预防高血压、心肌梗死等疾病。



海参 | 延缓肾脏衰老

海参有“百补之王”的美誉，富含蛋白质、维生素、矿物质等 50 多种天然珍贵的活性物质，其中酸性黏多糖和软骨素可明显降低心脏组织中的脂褐素和皮肤脯氨酸的数量，有良好的提升抗老力的作用，软骨素还可延缓肌肉衰老，增强机体免疫力。海参还含有胶原蛋白，为肌肤补充营养，令肌肤充盈、紧致、有光泽，可延缓皮肤衰老。海参中微量元素钒的含量在食物中居于首位，可帮助血液运输铁匀速，进而可增强人体的造血功能。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	胆固醇 (mg)	胆固醇 (mg)	胡萝卜素 (ug)	维生素 E (mg)	锰 (mg)	铜 (mg)
78	16.5	0.2	2.5	51	51	3.7	3.14	0.76	0.05
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	烟酸 (mg)	视黄醇 (ug)
502.9	43	285	149	28	13.2	0.63	63.93	0.1	77.1

注：每 100 克所含营养成分

海参食用注意

- ◎存放水发好的海参不宜超过3天，期间每天要更换2~3次清水，且要避免沾油。
- ◎有脾胃虚弱、痰多、感冒咳嗽、气喘等症状的人群不宜食用。
- ◎为了避免海参中过多的蛋白质加重肾脏负担，老年人不宜食用过多。
- ◎选购水发海参时，以体肥实满、个大体重、外形短胖、体表无残痕、有弹性的为佳。

海参搭配宜忌

海参+羊肉 ✓ 滋补强身
海参+猪肉 ✓ 润燥养血

海参+甘草 ✗ 胃肠不适
海参+醋 ✗ 降低营养价值

温馨小贴士

中医认为，海参性温，具有补肾益精、调经祛劳、补血润燥、滋阴壮阳的功效，能促进女性的新陈代谢，促进性激素分泌，改善女性性功能；海参还能提高男性内分泌的能力，延缓男性性腺衰老。

葱烧海参

原料：海参 300 克、大葱 100 克

调料：姜片、淀粉、猪油、生抽、料酒、白砂糖、盐各适量

制作方法：

(1) 海参处理干净，余水；大葱洗净，切段。

(2) 锅入猪油烧热，下葱段炸至金黄捞出，倒出一部分葱油。

(3) 锅留底油烧热，放入海参，倒入适量清水、生抽、料酒、白砂糖、盐，小火煨熟，转大火用水淀粉勾芡，淋入葱油即可。

营养师推荐：这道菜中海参清香软滑，能阴阳双补，增强体质。



砂锅烧海参

原料：海参 300 克、洋葱 100 克

调料：葱段、淀粉、植物油、黄油、蚝油、料酒、浓汤、白砂糖、盐各适量

制作方法：

(1) 海参洗净，余水；洋葱洗净、切丝，用黄油煸香。

(2) 油入锅烧热，放入葱段、浓汤、料酒、蚝油、白砂糖、盐调味，下海参烧至入味，水淀粉勾芡。

(3) 将锅中所有食材倒入砂锅，盖上盖，小火焖至香气四溢。

营养师推荐：这款菜鲜香可口，有理气健脾、温中通阳的功效。



猪血 | 为人体补充营养

猪血中含有的氨基酸，其比例接近人体内氨基酸的比例，容易被人体吸收利用，能为人体补充营养。猪血中含有丰富的硒元素，能有效清除自由基，从而提高机体免疫力和抗老力。猪血中富含铁元素，它以血红素铁的形式存在，易吸收，可有效改善因缺铁而引起的面色苍白。另外，猪血中的蛋白经胃酸分解后产生的物质，能与体内的粉尘和有害物质发生反应，并排出体外，可帮助人体排毒。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 E (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	锰 (mg)	铜 (mg)
55	12.2	0.3	0.9	51	0.2	0.28	7.94	0.03	0.1
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	视黄醇 (ug)	
56	56	4	5	16	8.7	0.03	0.3	85.8	

注：每 100 克所含营养成分

猪血食用注意

◎买回猪血后，不要让凝块破碎，先放入开水中氽烫以除去表面杂质，再根据需要处理。

◎生病期间或患有消化道出血时忌食；患有高血压、冠心病、肝病的患者不宜多食。

◎长期接触有毒有害粉尘者，如司机、教师等应适当多吃猪血。

◎选购猪血，以外表呈暗红色、质地较硬、切开后有不规则小孔的为佳。

猪血搭配宜忌

猪血+韭菜 ✓ 促进铁的吸收

猪血+枸杞 ✓ 补血养颜

猪血+黄豆 ✗ 易引起消化不良

猪血+海带 ✗ 易导致便秘

温馨小贴士

猪血糕是台湾地区的著名小吃。猪血糕是用猪血蒸制而成，长得如同冰棒，呈黑色的米糕。食用时裹上香菜和花生粉即可，吃起来松软香脆、无腥味。这样好吃的美食却被英国的旅游网站评选为“十大怪食物之首”。英国人觉得，猪血糕比排在第二名韩国的活章鱼更加奇怪。

红白豆腐

原料：豆腐、熟猪血各 200 克

调料：葱段、胡椒粉、淀粉、鲜汤、熟猪油、酱油、白砂糖、盐各适量

制作方法：

（1）将豆腐切约 1 厘米的方块，焯水；猪血块洗净，切成 1 厘米的方块。

（2）锅入熟猪油烧热，下葱段炒香，放入鲜汤、豆腐丁、猪血丁、酱油、白砂糖、盐。

（3）中火烧沸，改小火炖 5 分钟，用水淀粉勾芡，撒少许胡椒粉即可。

营养师推荐：这款菜可养血、健脑，提升抗老力。



菠菜猪血汤

原料：猪血 150 克、豆腐 50 克、菠菜 300 克

调料：香油、盐各适量

制作方法：

（1）将猪血、豆腐分别洗净，切块；菠菜洗净，切段。

（2）锅中加适量清水，放入猪血块、豆腐块，大火煮沸。

（3）将菠菜倒入锅中，再次煮沸，加适量香油、盐调味即可。

营养师推荐：菠菜和猪血中都富含铁元素，两者搭配补血功效更佳，还可解毒排毒，缓解便秘。



乌鸡 | 提高生理机能

乌鸡是名贵的“食疗珍禽”，被戏称为“黑了心的宝贝”。乌鸡肉中富含赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸，能调节人体免疫功能和提升抗老力。乌鸡肉中还含有丰富的微量元素，如硒元素，能有效清除机体内的自由基、抑制过氧化脂质的形成。此外，乌鸡还是公认的补血佳品，有良好的补血强身、延缓衰老的作用。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	胆固醇 (mg)	胡萝卜素 (ug)	维生素 E (mg)	硒 (ug)	锰 (mg)	铜 (mg)
111	22.3	2.3	0.3	106	1.2	1.77	7.73	0.05	0.26
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硫胺素 (mg)	烟酸 (mg)	视黄醇 (ug)
64	323	17	51	210	2.3	1.6	0.02	7.1	73.9

注：每 100 克所含营养成分

乌鸡食用注意

- ◎乌鸡肉煲汤、炖煮，最好用砂锅，小火慢熬，有利于营养物质的渗出。
- ◎乌鸡骨剁碎后与乌鸡肉一起熬汤，滋补效果更佳。
- ◎身体肥胖、严重皮肤病、严重外感疾病的人不宜食用。
- ◎选购乌鸡，以全身肌肉、内脏及腹内脂肪均呈黑色，腿部和胸部肌肉颜色较浅，骨膜漆黑发亮，骨质暗乌的为佳。

乌鸡搭配宜忌

乌鸡+黑木耳 ✓ 补益肝肾
乌鸡+红枣 ✓ 健脾和胃

乌鸡+鲫鱼 ✗ 易引起不适
乌鸡+兔肉 ✗ 易导致腹泻

温馨小贴士

乌鸡除了本身具有较高的营养价值外，乌鸡蛋也是难得的保健佳品。乌鸡蛋富含抗氧化剂，能抗衰老，提高免疫力。女性朋友经常食用乌鸡蛋，能使皮肤更加柔滑、细腻、美白。

知母乌鸡汤

原料：知母 12 克、乌鸡 400 克

调料：葱段、姜片、料酒、盐各适量

制作方法：

（1）知母洗净；乌鸡处理干净，切成块。

（2）砂锅中加适量清水，放入知母、乌鸡、葱段、姜片、料酒，大火煮沸改小火慢炖。

（3）鸡肉熟烂后，加适量盐调味即可。

营养师推荐：知母可滋阴润燥，与乌鸡搭配，有益肾养阴、清热泻火的功效，能增强人体免疫功能、延缓衰老。



红枣乌鸡汤

原料：乌鸡 500 克、红枣 12 粒

调料：姜片、料酒、盐各适量

制作方法：

（1）乌鸡处理干净，切成块；红枣洗净，备用。

（2）砂锅中加适量清水，放入乌鸡、红枣、姜片、料酒一起炖煮。

（3）待乌鸡肉熟烂后，加适量盐调味即可。

营养师推荐：乌鸡与红枣是完美搭配，不仅营养丰富，还可以益气安神、滋阴补血、健脾补虚。



酸奶 | 改善肠道内环境

酸奶中富含乳酸菌，它能促使肠道里的弱酸性物质转变成弱碱性物质，同时减少有害菌对肠道的破坏，改善菌群内环境，维护肠道健康。酸奶中的钙、磷更容易被人体吸收、利用，有助于强健人体骨骼和牙齿健康。酸奶还能改善肝脏蛋白质的代谢功能，降低血液中的毒素，减轻肝脏的负担。经常适量喝酸奶，可以使肌肤滋润、细腻、有光泽，有良好的提升抗老力的作用。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	胆固醇 (mg)	维生素 A (ug)	胡萝卜素 (ug)	维生素 C (mg)	维生素 E (mg)	铜 (mg)
72	2.5	2.7	9.3	15	26	0.8	1	0.12	0.03
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	锰 (mg)	视黄醇 (ug)
39.8	150	118	12	85	0.4	0.53	1.71	0.02	84.7

注：每 100 克所含营养成分

酸奶食用注意

- ◎酸奶不能加热，夏季饮用宜现买现喝。
- ◎酸奶尤其适合肌肤干燥的人饮用，胃酸过多的人不宜多饮。
- ◎腹泻或其他肠道疾病患者不宜喝酸奶。
- ◎选购酸奶，以颜色呈乳白色或微黄、奶体均匀、无气泡分层、无杂质的为佳。

酸奶搭配宜忌

酸奶+羊排 ✓ 滋补强身
酸奶+银耳 ✓ 美容减肥

酸奶+黄豆 ✗ 影响钙吸收
酸奶+腊肉 ✗ 易产生致癌物

温馨小贴士

上班族每天都在使用电脑，电脑中的辐射会损害人体的淋巴细胞，经常使用电脑会降低人体免疫力。动物实验表明，饮用酸奶可以增强机体对辐射的耐受力，减轻辐射对免疫系统的损害。

酸奶魔蛋

原料：鸡蛋 4 个、酸奶 100 克

调料：柠檬汁、香菜末、盐适量

制作方法：

（1）将鸡蛋洗净，煮熟，剥去蛋皮，切成两半将蛋黄取出，蛋白留用。

（2）把蛋黄碾碎后加入香菜末、柠檬汁、盐调味后，放入蛋白中，浇上酸奶即可。

营养师推荐：这款特色小吃，口感独特，能够改善胃肠功能，促进消化吸收，增强免疫系统功能。



香蕉苹果酸奶沙拉

原料：香蕉 1 根、苹果半个、酸奶 100 克

调料：蜂蜜 10 克

制作方法：

（1）将香蕉去皮、切片，苹果去皮、洗净、切丁。

（2）将香蕉片、苹果丁一起放入碗中，加入酸奶、蜂蜜拌匀即可。

营养师推荐：这道沙拉酸甜爽口，有非常好的排毒功效，可以润肠通便、降低胆固醇。



蜂蜜 | 天然呵护肌肤

蜂蜜中的糖类主要是单糖，它在体内不必消化水解，可直接被吸收进入血液，能迅速补充体力、消除疲劳。蜂蜜中含有对人体免疫系统十分有利的多种酶和矿物质，两种物质相互作用，可以有效提升免疫力和抗老力。蜂蜜中含有大量的抗氧化剂，能减少自由基对细胞的损害，可延缓人体衰老，令皮肤细腻、光滑、富有弹性。



热量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	胆固醇 (mg)	胡萝卜素 (ug)	维生素 C (mg)	锰 (mg)	铜 (mg)
321	0.4	1.9	75.6	0	0.1	3	0.07	0.03
钠 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	硒 (ug)	视黄醇 (ug)
0.3	28	4	2	3	1	0.37	0.15	22

注：每 100 克所含营养成分

蜂蜜食用注意

- ◎蜂蜜与金属接触会发生化学反应，最好用陶瓷、玻璃器皿保存。
- ◎蜂蜜用温开水冲服最好，水温过低会引起腹痛，过高会破坏营养。
- ◎有糖尿病、脾虚泻泄、脘腹胀满、舌苔厚腻的人不宜食用。
- ◎选购蜂蜜，以颜色光亮、质地细腻、较浓稠、无杂质的为佳。

蜂蜜搭配宜忌

蜂蜜+牛奶 ✓ 缓解痛经
蜂蜜+梨 ✓ 生津润肺止咳

蜂蜜+韭菜 ✗ 阻碍血液循环
蜂蜜+洋葱 ✗ 易引起眼睛不适

温馨小贴士

如果患了口腔溃疡，不仅十分疼痛，还会影响进食。这时，含少许蜂蜜，让蜂蜜与溃疡处充分接触，能有效促进溃疡处的快速愈合。

蓝莓蜜汁山药

原料：山药 300 克、蜂蜜 30 克

调料：蓝莓果酱适量

制作方法：

（1）山药去皮洗净，切成长条，修成圆柱体，装盘备用。

（2）蒸锅中加适量清水，放入山药盘，隔水蒸熟。

（3）取出山药稍凉，淋入蜂蜜，点缀蓝莓果酱即可。

营养师推荐：这款凉菜色泽鲜艳，口感酸甜冰爽，蓝莓富含人体必需的维生素和微量元素，有防止脑神经老化、软化血管、抗癌的功效。



蜜汁杏鲍菇

原料：杏鲍菇 200 克、蜂蜜 30 克

调料：胡椒粉、植物油、香油、盐各适量

制作方法：

（1）杏鲍菇洗净，用刀尖划十字花刀。

（2）将蜂蜜、胡椒粉、香油、盐拌匀，调成味汁。

（3）油入锅烧热，下杏鲍菇稍煎，烹入味汁，中火煎至杏鲍菇熟，改大火收汁，出锅装盘即可。

营养师推荐：这款菜色泽红润，脆嫩鲜香，常吃能够减脂降压润肠胃，还可以抗癌、提高人体免疫功能。



抗衰饮食小细节



❑ 水也是抗衰的妙药

人体体重中 70% 的成分是水，血液中水的含量更是高达 80% 以上。当人体失水量达到体重的 10%，就会产生脱水症状，出现少尿、心跳加快、血压下降等生理现象。当失水量高达体重的 15% ~ 20% 时，造成各个器官机能失调，就会有生命危险。由此可见，水对于人体健康有着不可忽视的作用。

水既是人体维持健康活力的生命基础，也是抗衡衰老的坚固壁垒。每天补充足量、新鲜、干净的水，还可以预防、治疗多种疾病，可以有效提升人体的抗老力。水对身体来说是不可或缺的，也许你也知道要多喝水，可是该喝什么水？喝多少水？什么时候喝？

✿ 白开水抗衰效果最好

白开水与生物细胞内的水结构十分接近，有很大的“亲和性”，更容易被吸收利用。白开水最容易透过细胞膜，可促进新陈代谢、增强免疫力、提高机体抗病能力，经常喝凉白开的人，不容易产生疲劳。并且凉开水还可增加血液中血红蛋白含量，使皮肤显得红润。

✿ 每天需要饮水量

人体每天从排尿、流汗代谢掉的水分约为 1800 ~ 2000 毫升，所以成年人至少每天需要补充 2000 毫升的水分。

水果、蔬菜含 90% 以上水，而鱼类、鸡蛋中也含有约 75% 的水。粗略计算一下，一餐饭大约可以从食物中获取 300 ~ 400 毫升的水，一天就会从食物中获取 1000 ~ 1200 毫升的水。也就是说，每天只要补充 1000 ~ 1200 毫升的水就可以了。



✿ 喝水的最佳时间

◎ 早上起床后

经过一整夜的睡眠，身体处于一种生理性缺水的状态。空腹喝下一杯 250 毫升凉白开，不但刺激肠胃蠕动，帮助身体进行新陈代谢，还能帮助肝脏及肾脏排毒。

◎ 晚上睡觉前

睡前半小时至一小时内适当喝点水，不要喝太多，可以降低血液黏稠度，有效预防发生脑血栓的风险。

◎ 上班后

清晨从家急匆匆赶到办公室，身体和精神都会有些疲惫，也容易产生缺水现象。所以到了工作岗位后，先别急着泡咖啡，喝上一杯白开水，让你更有活力。

◎ 午饭前

经过一上午紧张工作，身体会流失了大量水分，最好在午饭前半小时能够补充些白开水，也有助于放松紧张的工作情绪。

◎ 午饭后

饭后不要立刻喝水，否则会冲淡胃液，影响消化吸收。最好是在午饭后半小时，喝一些白开水，不仅可以加强身体的消化功能，还能帮助维持良好身材。

◎ 下班前

上班族经常会感叹时间过得快，一晃八小时就过去了，很多人会因为工作忙碌而忘记了喝水，最好养成下班前喝几口水的习惯，否则身体缺水，容易引起腰酸背痛，影响工作效率。

◎ 洗澡后

洗澡时身体代谢加快，洗完后经常会感觉口渴，这时候可以补充些白开水，但是要注意不能一饮而尽，应该小口慢慢喝。

◎ 心情烦躁时

肾上腺素升高会导致人产生烦躁的情绪，但是它可以随着水分排出体外。因此，心情烦闷的时候，不妨喝杯白开水来缓解一下情绪。



饮茶不可不知的误区

茶是一种世界性的饮料，它的踪迹遍布了 150 多个国家和地区。我国自古就有喝茶的传统，古语有云：开门七件事，柴米油盐酱醋茶，更是把茶叶作为了生活的必需品。据研究，茶含有 600 余种化学成分，其中有五大类是对人体非常有益的营养物质，不但可以对人体有营养、保健的功能，还具有防病治病、延缓衰老的作用。

茶的独特功效使人们对喝茶的兴趣大增，然而喜欢喝茶却不等于会喝茶，在日常生活中，人们对茶的认识也存在不少误区，如果认识不足，这些误区可能会给健康带来隐患。以下是几种常见的饮茶误区：

❁ 浓茶“醒酒”

很多人认为，醉酒后喝浓茶，有“醒酒”作用，其实这是一种误解。饮酒后，酒中乙醇经过胃肠道进入血液，在肝脏中先转化为乙醛，再转化为乙酸，然后分解成二氧化碳和水经肾排出体外。而酒后饮浓茶，茶中咖啡碱等可迅速发挥利尿作用，从而促进尚未分解成乙酸的乙醛（对肾有较大刺激作用的物质）过早地进入肾脏，会损伤肾脏。因此，肝肾不好的人最好不要用茶解酒，特别是不能在酒后喝浓茶。

❁ 新茶“醉人”

新茶是指炒制不足一个月的新茶，这种茶形、色、味上乘，品饮起来确实是一种享受。但因茶叶存放时间太短，多酚类、醇类、醛类含量较多，容易对



胃产生刺激作用。如果经常饮用新茶，容易出现胃肠不适，可出现腹痛、腹胀等现象。同时，新茶中还含有活性较强的鞣酸、咖啡因等，过量饮新茶会使神经系统高度兴奋，产生四肢无力、冷汗淋漓和失眠等“醉茶”现象。

※ “茶医百病”

有人认为，茶不仅是一种安全的饮料，也是治疗疾病的良药。殊不知，对有些病人来说，是不宜喝茶的，特别是浓茶。浓茶中的咖啡碱能使人兴奋、失眠、代谢率增高，影响休息，还可使高血压、冠心病、肾病等患者心跳加快，严重的还会出现心律失常、尿频，加重肾负担。此外，咖啡碱还能刺激胃肠分泌，不利于溃疡病的愈合；而茶中鞣质有收敛作用，使肠蠕动变慢，加重便秘。

※ 饭后即饮茶

有些人有吃完饭后立刻就喝茶的习惯，觉得茶水可以帮助消化。这种做法是错误的，茶叶中含有大量鞣酸，鞣酸会和食物中的铁结合，生成难以被胃肠黏膜溶解吸收的物质，时间一长可造成体内缺铁，进而诱发缺铁性贫血。

另外，鞣酸与荤食中蛋白质结合后，会使肠蠕动减慢，不仅延长了食物消化所需时间，还导致粪便长时间在肠道内滞留，容易造成便秘，还增加了毒素和致癌物被人体再吸收的可能，有害人体健康。正确的做法是至少在饭后半小时喝茶，饭后一小时饮茶效果最佳。

※ 保温杯泡茶

喝茶的人都喜欢喝热茶，于是保温杯成了很多人外出饮茶的必备工具。其实用保温杯来泡茶有很多弊病，首先茶叶中含有的维生素与芳香油，在恒定高温的环境下会加快挥发，导致茶香减淡。其次茶叶中鞣酸与茶碱在恒高温时会大量渗出，不仅茶叶的颜色会加深，苦涩的味道也会加重，茶水中的营养成分会大幅度下降，直接影响到茶叶的养生、保健功效。如果外出想饮用热茶，最好先用茶壶沏好茶水，等待水温降低一些后再倒入保温杯中。

明明白白喝牛奶

20世纪30年代荷兰人寿命最长,其主要原因是他们拥有优质丰富的蛋白质来源。荷兰牛奶、奶酪的产量相当高,不但能满足本国人的需要,而且还是英国人的“牛奶房”。

近几十年,日本人的饮食质量也发生了重大变革,食物中蛋白质的比例已明显提高,牛奶已成为普通日本人的常用食品,日本人的平均寿命也已跃为世界之冠。

牛奶被誉为“白色血液”,牛奶含有优质蛋白质,其中含有人体所需的各种氨基酸,易于被人体消化、吸收和利用。现代研究证明,蛋白质有增加尿的排泄、改善动脉壁的弹性及直接降血压作用,故补充牛奶蛋白可以有效预防脑中风。

牛奶这么多好处,要怎么喝呢?有没有什么禁忌?是不是所有的人都适合呢?

✿ 早餐不宜空腹喝牛奶

牛奶中含有丰富的优质蛋白质,蛋白质的主要功能是构成人体新的组织,对损坏

的组织有修补作用。经过一夜的睡眠,人的胃是空的,这时喝牛奶,牛奶就会很快从胃中代谢掉,蛋白质不仅不能被吸收,还会被人体作为热量分解消耗掉,造成营养成分的流失。

所以,喝牛奶前,适当吃一些含淀粉较多的食物,如馒头、面包等,延长牛奶在胃中停留的时间,最大限度地吸收牛奶中的营养。



✿ 晚上喝牛奶补钙助睡眠

喝牛奶的最佳时机是晚上，一是因为牛奶中含有一种镇静催眠作用的氨基酸，它能使大脑思维活动受到抑制，使大脑出现昏昏欲睡的状态。牛奶中的钙还能清除紧张情绪，可以提升睡眠质量。

✿ 牛奶不宜高温煮沸

当牛奶加热到 100℃ 时，牛奶蛋白质中的赖氨酸和维生素等营养物质就会造成一定损失。因此，牛奶加热时温度不宜过高、加热的时间不宜过长。一般来说，只需加热到 70℃ ~ 90℃ 就可以了。

✿ 牛奶不宜冰冻后饮用

为了避免牛奶变质，有时候会将牛奶冷冻保鲜。这种经冷冻的牛奶解冻后，会出现一些固体状沉淀物，牛奶的味道也变得稀薄，有时候甚至会出现异常气味，加热后的液体像水一样，这说明牛奶营养价值降低了。

✿ 加热牛奶时不宜加糖

给牛奶加热时加些糖，空气中会漂浮着的浓郁诱人的香甜味道。但是牛奶和糖一起煮时，牛奶蛋白质中的赖氨酸与果糖在高温下会生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质不能被人体消化吸收，而且会对人体产生危害，所以煮牛奶的时候最好不要加糖。

✿ 选牛奶无需高钙、低脂

牛奶中的含钙量不是越高越好。为了制造卖点，有些厂家在天然牛奶中加进了无机钙，但这类钙并不易于被人体消化吸收，时间长了还会在人体内沉积形成结石。

牛奶中的脂肪含量也不是越低越好，很多人担心喝了牛奶会长胖，所以选择脱脂牛奶。其实牛奶含的脂肪不会直接转化为人体的脂肪，而且纯牛奶含的脂肪比例并不高。而脱脂牛奶营养成分会大为减少，也不利于人体健康。

吃水果也有学问

很多人认为，吃水果对身体大有好处，而且多多益善，吃得越多越好。其实不然，有些水果如果食用不当，反而不利于人体健康，还可能引发疾病，因此，掌握正确食用水果的方法非常必要。

✿ 水果不是零食

水果，是膳食结构中不可缺少的一部分，它对我们的健康和对疾病的预防具有很大的作用。水果中含有非常丰富的营养成分，主要是碳水化合物、维生素和矿物质，还含有对人体健康有益的生物活性物质，经常吃水果可明显降低患肿瘤等慢性疾病的危险。水果中含有许多抗氧化成分，可延缓细胞的衰老；水果中的维生素也是人体维生素的主要来源。

在大多数人的餐桌上，水果一般是作为“餐后甜品”出现的，很多人，特别是一些男性，普遍把水果当成“零食”，平时很少吃，认为水果是可有可无的零食。其实，水果对人体的健康和疾病的预防有非常重要的作用，最好每天都食用。

✿ 饭后不宜立刻吃水果

无论是在外就餐还是在家吃饭，吃完饭之后，水果往往会作为欢宴的压轴戏。而这其实是一个极大的饮食误区。

首先，水果中的有机酸会与之前吃下的其他食物中的矿物质结合，影响身体消化吸收；其次，水果中的果胶有吸收水分、增加胃肠内食物湿润程度的作用，饭后吃水果会加重胃肠负担；再次，很多水果容易



被氧化、腐败，而肉类和谷物本身消化得慢，后吃下去的水果会长时间停留在胃中，导致水果氧化、腐败。

吃水果的正确时间是饭前 1 个小时和饭后 2 个小时较好。水果中许多成分均是水溶性的，饭前吃有利于身体必需营养素的吸收。

✿ 时令水果宜多吃

营养专家认为，反季节蔬果因为日照时间、温度等原因，不如在自然条件下生长的蔬果。因为日照会影响蔬果中糖分和维生素的合成，所以反季节蔬果中，糖和维生素的含量会比同类的时令蔬果略低，这也是为什么大多数反季节蔬果吃起来口感较淡的原因。

从中医“天人合一”的理论讲，食物只有在当令时，即生长成熟符合节气的时候，才能得天地之精气，才适合人体所需，而反季水果不符合当季人体的生理特点，反而不利于人体健康。所以，比起吃反季节的蔬果，选择时令蔬果是更好的选择。

✿ 果皮到底该不该削

很多人认为果皮上会有农药残留，于是就削了皮再吃，其实果皮中还含有丰富的营养。专家介绍，大多数水果的果皮中都含有丰富的抗氧化成分及生物活性物质，例如酚类物质、黄酮类物质，吃果皮对人体健康有益。但是，现实情况是，水果在生长过程中，往往要喷洒农药杀虫，农药会渗透并残留在水果皮中，用水洗也无法彻底去掉。所以，吃水果时最好还是削皮后再吃。



抗衰要远离这几类食物

禁忌食品	上榜理由	主要危害
油炸类食品	营养杀手，癌症先锋	<ul style="list-style-type: none"> ◎含大量致癌物质 ◎热量高，脂肪含量高，导致肥胖 ◎破坏食物中的蛋白质和维生素 ◎诱发心血管疾病
腌制类食品	埋藏在呼吸道和消化道的隐形炸弹	<ul style="list-style-type: none"> ◎含亚硝胺，诱发鼻咽癌 ◎诱发胃肠炎症和溃疡 ◎加重肾脏负担，导致高血压
加工类肉食品（肉干、肉松、香肠等）	肝肾疾病导火索	<ul style="list-style-type: none"> ◎含大量防腐剂、增色剂和保色剂，加重肝脏负担 ◎含过多钠盐，损害肾功能，造成血压不稳定
碳酸类饮料	带来高糖和肥胖，带走食欲和钙质	<ul style="list-style-type: none"> ◎含过量的磷酸和碳酸，带走体内大量的钙 ◎含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐 ◎导致肥胖
方便类食品（主要指方便面和膨化食品）	破坏肝肾和心血管的健康	<ul style="list-style-type: none"> ◎高盐，加重肾脏负担 ◎人造脂肪影响心血管 ◎热量高，营养低 ◎含香精和防腐剂，有损肝脏
罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）	谋杀营养和身材	<ul style="list-style-type: none"> ◎破坏食物的蛋白质与维生素 ◎能量高，导致肥胖 ◎升高血糖，加重胰腺负荷
话梅蜜饯类食品（果脯）	癌症助手	<ul style="list-style-type: none"> ◎含香精，有损肝脏 ◎高盐，加重肾脏负担，血压升高 ◎含亚硝酸盐致癌
烧烤类食品	诱发肝肾疾病和癌症	<ul style="list-style-type: none"> ◎含有大量的癌物质“三四苯丙芘” ◎导致蛋白质变性，加重肾脏、肝脏负担

延缓衰老的健康饮食细节

生活中有很多容易被人们忽视的小细节，也时刻影响着人体健康，如果有以下不当的饮食习惯，则会危害人体健康，导致脏器早衰。

✿ 起床后先刷牙再喝水

早上起床后喝一杯白开水是一种非常健康的生活习惯，既可以补充身体在睡眠中代谢失去的水分，又可促进排除体内垃圾，预防便秘。水还能够稀释血液的浓度，降低血液黏稠度，促进体内血液循环，有效降低心脑血管疾病的发生几率。

但是，在喝水之前，起床后需要做的第一件事，是刷牙。牙齿中经常会有一些食物残渣或污垢，这些牙垢可以和唾液的钙盐结合，形成菌斑及牙石。如果不刷牙就喝水，会把这些细菌和污物带入人体，易引起消化道不适。

✿ 早餐吃好，晚餐吃少

早餐是一天中最重要的一餐，早餐吃得好，一天都会精神振奋充满活力。如果不吃早餐，胃液和胆汁不能正常工作，就会影响胃肠道的健康，长此以往就会形成胃病。营养健康的早餐应该包括丰富的优质蛋白质、各种矿物质和维生素。具体来说，就是早餐中要有碳水化合物（如馒头，面条，粥等），蛋白质（如蛋类、肉类、豆腐等），牛奶或者豆浆；再搭配些蔬菜、水果，这样营养就非常均衡了。



有些人因为睡得晚，早上起不来，常常不吃早餐，而晚餐却很丰盛。而晚餐吃得多了，除了会加重胃肠的负担，还可以促使血糖转化成脂肪凝结在血管壁上或腹壁上，时间长了，就会形成血栓、动脉粥样硬化等衰老性疾病。

❀ 饮食宜杂不宜精

没有任何一种食物可以具备人体所需的全部营养，所以在选择食物种类时，一定要兼容包并，吃的杂一些。杂是指是谷物的粗、细粮都吃，荤、素搭配，果、蔬相间。杂食的优越性在于营养物质的全面均衡互补。

很多人不喜欢吃粗粮，殊不知粗粮对人体的健康也十分有益。粗粮中含维生素B1较多，有助于促进消化液的分泌，粗粮所含的食物纤维能够刺激增加肠蠕动，可缓解饮食过于精细导致的大便干燥、便秘等症状。

❀ 健康饮食需清淡

中医认为：五味偏亢，各有所伤：咸多伤心、甜多伤肾、酸多伤脾、苦多伤肺、辣多伤肝，故而饮食宜清淡。从营养学角度来讲，清淡饮食能充分体现食物的原味，最大程度地保存食物的营养成分。

清淡饮食指的是少油、少盐、少糖。其中盐是高血压的触发剂，过多的盐不仅会导致血管丧失弹性、变脆变硬，还会溶解分离骨钙，使其从尿液里排出，导致骨质疏松。清淡饮食可有效延长骨骼、血管的“青春期”，延缓衰老。



✿ 细嚼慢咽助消化

中医讲“脾开窍于口”，食物在口腔内的充分咀嚼消化可以健脾益胃。细嚼慢咽可以使唾液分泌量增加，咀嚼的时间越充分，分泌的唾液就越多，它们可以中和过多的胃酸，减少胃酸对胃黏膜的侵害。没有经过口腔的咀嚼、加工，营养成分的吸收就会大打折扣。

唾液不仅有中和胃酸、修补黏膜的作用。唾液腺还可以分泌各种消化酶和激素，它们可以强壮牙齿、骨骼和肌肉。细嚼慢咽还能促进体内胰岛素的分泌，调节平衡体内的糖代谢，避免预防糖尿病等多种疾病的发生。

细嚼慢咽还可以充分地运动脸部肌肉，强化刺激大脑功能，提升记忆力、思考力和注意力。可以起到预防大脑老化和预防老年痴呆的作用。

✿ 饮食节制“八分饱”

“民以食为天”，吃是生存的基础，人体所需营养皆由此而来。但毫无节制的吃，吃得过多不仅吃不出健康，反而给身体带来各种麻烦和疾病。如果体内的食物太多，胃肠道等消化系统就需要耗费大量的气血去消化食物，造成机体其他组织气血匮乏、营养不足。例如“吃饱了就犯困”，这就是食物在消化过程中，导致大脑供血不足产生的现象。

吃的太多还会引起代谢障碍，食物中蛋白质、脂肪摄入过多，不能充分代谢和利用时，就会形成脂肪堆积，长此以往易形成代谢类疾病。而且食用过多肥甘食物，会产生大量的代谢废物及粪便，这些废物产生的浊气、毒素，反过来又会损害人体脏腑、经络，加速人体各器官的老化。因此，每天只吃“八分饱”不仅有助于身体健康，而且有助于长寿。

PART 2

健身操强筋健骨、焕活青春

“运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能替代运动。”这是法国医学家蒂素的一句名言，这句话清楚地阐述了健康和运动的关系。拥有良好的运动习惯，就等于有了打开健康宝库的钥匙。坚持运动，就会拥有强健的体魄、充沛的精力、旺盛的生命活力，衰老也会避而远之。



抗衰体操 TOP7



祛斑亮肤按摩操

按摩有助祛斑、提亮肤色，动作比较简单，点按、画圈即可。



动作1

拇指伸直，四指握起，用拇指端垂直点压在面部的斑点上，轻柔的原位转圈，保持5秒，连续5次，拇指由内向外做直线移动。



动作2

双手掌心搓热，捂在长斑的地方，有节奏的轻按原位画圈，顺时针、逆时针均可。



动作3

用中指指腹，从眉心按摩到太阳穴，重复20次。

温馨提示

运动中，注意手指甲不要划伤皮肤。

旋转手臂扩胸操

划着圈旋转手臂，并在此过程中扩展你的胸部，不仅锻炼了肩部和胸部肌肉，还有助吸入更多的氧气，增加体内的含氧量，延缓人体衰老。



动作1

自然站立，双脚稍稍分开，抬头、挺胸、目视前方，伸直手臂，双掌放在身后，掌心相对。



动作2

按逆时针方向，从后向前转动手臂。这一过程中，能充分感受到胸部也在做不同程度的扩展运动。



动作3

双手同时转动 1 圈、回复到起始动作为 1 组，每次进行 8 ~ 10 组。可逆时针、顺时针方向交替进行。

温馨提示

整个运动过程中，手臂始终伸直、不要弯曲。动作不要过快或过猛，宜缓缓进行。

简单易学下蹲操

下蹲是一种简单、有效的运动方法。在一蹲一起的过程中，不仅能强健心脏、软化血管，而且加快血液循环和新陈代谢，把一些代谢的垃圾和毒素，迅速加以清除，从而能有效预防疾病、提升抗老力。



太极蹲

双手叉腰，双脚尖并拢，脚跟紧靠一起，屈膝下蹲，至大腿和小腿紧贴在一起，注意脚后跟不能抬起。



踮脚蹲

双手叉腰，双脚的前脚掌着地，脚后跟抬起离开地面；屈膝，身体下压，大腿紧压小腿。



借物蹲

背部、腰骶部倚靠在墙上，慢慢下蹲，全蹲后慢慢站起，重复。

温馨提示

运动过程中，要注意保持平衡。每个动作重复5~10次即可，可连续进行。

放松身心拍打操

拍打操简单易学，长期练习能疏通全身经脉，协调全身各脏腑功能，加速血液循环，有助于达到排出血管里的毒素、增强自身免疫力、延缓衰老。



拍打手部

自然站立，全身放松，用右手掌或握空拳从上而下拍打左手，上、下、内、外都要照顾到，再用左手掌或握空拳同法拍打右手。每只手每面拍打50次。



拍打腿部

将腿踏在小凳上，全身放松，用双手手掌拍打右大腿，上、下、内、外都要照顾到，再用同样方法拍打左大腿。每条腿每面拍打50次。再用同样方法拍打小腿。



拍打腰腹

自然站立，全身放松，双手半握拳，以腰部为轴，左右转动。腰部向右转时，带动左手拍打右侧腰腹部，同时右手拍打左侧腰部。左右各拍打50 ~ 100次。

温馨提示

拍打应先轻后重，先慢后快，刚柔相济，快慢适中，不要用力过猛。当然，你还可以拍打身体其他部位，如头部、胸部、臀部等。

前弯后仰伸展操

恰当、合理的运动，不仅能帮助人体排出毒素、延缓衰老、预防肥胖，也对脏腑健康非常有益。以下这套“前弯后仰伸展操”，尤其适合久坐不动者练习。



动作1

自然站立，两腿稍分开，抬头、挺胸、收腹，双手手臂高举过头顶，掌心向前。



动作2

慢慢向下弯腰，直到手指触地，脊柱、手臂、双腿不要弯曲，再缓缓直立，回复到起始动作。



动作3

身体慢慢后仰，尽量后仰至极限，头颈、腰背都要尽力后仰。上述身体前弯、直立、后仰为连续的一组动作，反复进行20 ~ 30次即可。

温馨提示

动作的频率不宜过猛、过快，且前弯、后仰至要求幅度时，宜稍微保持几秒，以帮助身体更好地伸展。

坐姿腰部扭转操

这套扭转操做到位后保持片刻能有效拉伸身体肌肉，不仅能锻炼腰部、腹部、脊椎，还能调节血液循环、预防便秘、延缓衰老。



动作1

坐在垫子上，挺直腰背部，胸部上提，锁骨向后展开，手肘自然弯曲，两手掌心向下，放于膝盖上。

动作2

身体自然转向右侧，左手放于右膝，右手放于身体侧后方。腰背部挺直，胸部向上提，目光自然转向侧方，吸气。



动作3

呼气，右胸带动身体自然向右后方扭转。保持3~5个呼吸。每次呼气时，身体再次向右后方扭转。呼气，身体回复起始动作。从相反的方向重复上述运动。



温馨提示

身体转向侧方时，容易后仰；正确的做法是，腰背部垂直于地面。

挺胸收腹合十操

这套合十操做到位后保持片刻能有效地拉伸身体肌肉，并将脏腑适度拉伸，可调节血液循环、提升抗老力。



动作1

自然站立，两脚分开与肩同宽，抬头、挺胸、收腹，双手合十，手臂呈水平状放于胸前，手臂与手掌呈垂直状态。



动作2

将手臂缓缓伸向头顶，再缓缓落回到胸前。注意保持直线运动。



动作3

回复到起始动作，手臂慢慢向左、右做平移运动。注意保持手臂与手掌垂直状态。

温馨提示

整个动作过程中，始终双手合十，保持直线运动，动作宜缓慢，可配合呼吸进行。

抗衰瑜伽 TOP6



半拱桥式

“半拱桥式”主要由双脚、小腿和肩颈部支撑身体，背部和大腿抬高，身体形状酷似半个优美的拱桥。反复练习这组动作，可锻炼臀部、大腿、腰部及背部的肌肉，伸展胸部、颈部和脊椎，有助于缓解压力、疲劳、背痛等现象。



动作1

仰面躺于地上，双脚打开，与臀齐宽；屈膝使小腿胫骨和地面垂直。

动作2

吸气，腰臀发力，将臀部抬离地面，使身体呈半拱型；前臂贴地，小臂竖起，双手托在腰两侧，保持姿势30 ~ 50秒。呼气，手臂、身体缓慢放下。调整呼吸，重复该动作。



温馨提示

身体形成拱型时，双手可以放到腰部下面，帮助身体和臀部向更高处抬升，使臀部肌肉更紧致。切记头颈部要一直向前，不能左右摆动。

风吹树式

风吹树式是学着模仿一棵被风吹拂的树，既可以舒展身心，又能轻柔地按摩内脏，还可促进消化、帮助排毒，增强人体免疫力，从而有效地提高抗老力。



动作1

双脚并拢站立。吸气，双手向头顶方向抬起，掌心合十。

动作2

呼气，上体尽量向一侧弯曲，保持呼吸正常。

动作3

吸气，上体缓缓复原，脊柱挺直。调匀气息后，再向另一侧弯曲。

温馨提示

做侧弯时，要保持脊柱的拉伸，并随着每次呼吸不断扩张脊柱，双脚紧贴地面，想象身体如风中的树木，随着每次呼吸优雅而有力地摆动。

战士一式

“战斗式”动作酷似两个人战斗中僵持时的模样。“战斗式”能够锻炼腿部和腹部，扩张胸部、伸展颈部，缓解背部和肩部的肌肉紧张，延缓衰老。



动作1

站在地上，双腿打开与肩同宽，目视前方，双手自然垂放在身体两侧。



脊背挺直，腹部和上身一起右转

动作2

吸气，双臂向上伸展，掌心相对。呼气，右脚向外转动 90 度，左脚转 30 度；腰腹、上身、头部随之向右转。



手臂、头部、脊柱尽量向后弯

身体重心向下

动作3

呼气，弯曲右腿成直角，伸展颈部，仰头，目视上方；左腿伸直，脚掌尽力不离开地面。保持该姿势，正常呼吸。吸气，动作顺序相反恢复至初始姿势。重复上述步骤做另一侧。

温馨提示

这组动作比较简易，可适当调高动作难度，如“动作3”中仰头时，身体、头部、伸直的手臂尽量向后仰，增大脊椎弯曲的角度。

骆驼式

“骆驼式”因身体变形而弓起部分又酷似驼峰得名。“骆驼式”可以让脊椎和肩膀变得柔软，可以改善寒背，舒缓背痛、肩痛、经痛等症状，还能刺激脊神经，有益内脏器官。



动作1

跪在垫子上，膝盖打
开与臀同宽，脚掌朝
上，挺直上身，使大
腿与小腿垂直，双手
放于盆骨上方，手臂
向后，屈肘夹肩。



动作2

吸气，头部稍后仰，
带动脊柱慢慢向后
弯，大腿、臀部和腹
部用力保持平衡，头
仰视上方，颈项不要
过分伸展。



动作3

呼气，右手抓住在右脚跟上，手
指朝外，左手再慢慢抓住左脚。
吸气，抬高胸部，双手往脚掌方
向用力，坚持这个姿势 15 ~ 30 秒，
均匀呼吸。双手自然下垂，慢慢
恢复初始姿势，臀部坐于脚跟上
休息，重复上述动作。

温馨提示

做上述动作时，身体要放松，初次做的时候也不要勉强自己，让脊椎自然弯曲即可。

三角式

“三角式”是将身体侧弯，由手臂、腰身、腿组成三角形的一组动作。这组动作既可改善体态，还能促进身体新陈代谢及血液循环。



动作1

双脚并拢站立，脊柱挺直。深吸气，跳步分开两腿，约90 ~ 105 厘米。两臂侧平举，与肩持平，掌心向下。

动作2

呼气，右脚向右旋转90度，左脚稍向右转，双腿绷直，躯干向右弯曲，右掌贴近右脚背。左臂向上伸展，与右肩成直线，掌心向前，头望向左手，保持姿势，匀速深呼吸30 ~ 60秒。吸气，抬起右掌，缓慢回到初始动作，换另一侧重复上述动作。



温馨提示

运动中，身体要保持在同一平面，上身、腰腹不要前倾后仰，双脚不能离地。

落雁式

这套动作就像被人拦腰推了一把，重心不稳而向后蹲。这一式结合了伸展运动、下蹲运动等有益提升抗老力的运动方式，适宜日常生活中经常练习。



动作1

两腿并拢站直，两手垂放在身体两侧，五指并拢，抬头挺胸，目视前方。



动作2

上身脊柱绷直前倾 90 度，两手屈肘，放于髋骨两侧。

动作3

双臂向上划圈，掌心相向伸直与地面平行；同时，屈膝后坐，尽量使大腿与小腿成直角，保持20 ~ 30秒。以相反的动作次序恢复直立，调整呼吸，重复。



温馨提示

初练者动作幅度不宜过大，尽量轻缓放松。

PART 3

清除体内毒素，全天候好眠无忧

俗话说，冰冻三尺，非一日之寒。人不是一两天变老的，延缓衰老也不能仅靠一日之功就可见效。如果平时不懂得排毒，不能保证优质的睡眠或者长期处于对人体有害的环境中，还会加速人体衰老。因此，要想全面提升抗老力，就要仔细调养，细心呵护。



学会排出毒素



体内毒素从哪儿来

✿ 人体内部产生的毒素

◎ 宿便

消化后的食物残渣不能及时排出体外，滞留在肠道中会形成宿便，宿便会产生大量毒素，这些毒素被人体吸收后会降低机体免疫力，诱发多种疾病。

◎ 水肿

人体出现水肿说明体内渗透压异常，此时人体中的水分分布不均，会导致体内水分代谢异常，出现排尿、排汗异常，进而导致毒素在体内堆积，危害健康。

◎ 脂质沉积

长期摄入过多脂肪会导致血液黏稠度升高、大量脂质沉积在血管壁上，容易形成血栓，造成血管损伤、机体缺氧，诱发心肌梗死、脑血栓等疾病。

◎ 尿酸

尿酸是人体内的嘌呤代谢的产物，如果人体产生的尿酸过多或尿酸滞留在体内无法排出，那么人体内的尿酸就会失去平衡，影响细胞的正常功能。人体长期尿酸浓度偏高容易诱发痛风。

◎ 胆固醇

胆固醇分为高密度胆固醇和低密度胆固醇，低密度胆固醇是坏胆固醇，是诱发心脑血管疾病的重要因素。坏胆固醇偏高对人体造成不利影响，增加患心脑血管疾病的风险。



❀ 来自人体外部的毒素

◎ 食物中的毒素

俗话说“病从口入”，食品安全已经成为关乎国计民生的大事，食物所含的毒素更让人防不胜防。含有各种香精、色素、防腐剂等食品添加剂的零食、小吃；反复烹炸的高脂肪、高热量、高致癌物的油炸食品；高盐、高致癌物的腌制、烟熏食品，漂白过的银耳、开心果等，这些都是食物中毒素的主要来源。

除了上述加工的食品，肉类、蔬菜、水果也一样要多加小心。含有激素的肉类，残留农药的蔬菜和水果，含有添加剂的酱油、醋等调味品，这些看似健康的食物实际没那么安全，吃了这些食物也会造成毒素在体内堆积。

◎ 来自水中的毒素

每天补充适量、新鲜、干净的水，可以促进汗水、大小便、毒素等体内垃圾排出。优质的水不但可以输送人体所需的多种养料，还能维持体温恒定，帮助消化，保持身体健康，预防疾病。

如果每天饮用的水含有毒素，那么生命之源就成了“生病之源”。目前水污染已经成为世界性的难题，工业污水、生活污水排入自然环境；各种有毒物质、污染物质、放射性物质以及有害微生物都在威胁着饮水安全。生水、千滚水、隔夜水、碳酸饮料等都或多或少地含有毒素。

◎ 药物中的毒素

“是药三分毒”，药物都具有一定的毒性。不管是中药还是西药，长期服用都会逐渐影响组织和器官的正常生理机能，破坏机体的免疫力，造成体内堆积毒素，导致身体产生衰弱和病痛。

药物如果不能完全代谢，就会沉积在血液中会造成血管堵塞，诱发多种心脑血管疾病。长期服用补药也会产生一定的



毒性和副作用，导致“过补成毒”。某些药物还会扰乱肠道正常菌群，干扰人体对营养物质的吸收，引起药物性营养不良。此外，一些药物还会严重干扰人体对某些营养成分的吸收、合成和代谢。

◎空气中的毒素

大自然中的氧气是人类赖以生存的重要物质，但是在空气污染日益严重的今天，每天都有大量有害气体伴随氧气被吸入体内。它们可以进入到毛细血管密集的肺部，渗透到血液中，导致呼吸道中免疫球蛋白减少，机体抵御细菌、病毒的能力大大降低，诱发呼吸系统炎症，甚至癌症。空气中的污染物主要有一氧化碳、二氧化硫、臭氧、碳氢化合物、铅以及各种悬浮的固体颗粒物。

◎居家环境中的毒素

随着对生活品质要求的提升，居家环境污染越来越被人们重视。居室，是人停留时间最长的地方。如果室内环境遭受污染，势必会严重影响健康。

居家环境中充斥着各种毒素的污染源，来自微波炉、手机、电脑、电冰箱等家用电器的噪音和辐射；来自装修材料、家具中含有放射性物质的甲醛和油漆；来自杀虫剂、消毒剂、清洁剂的化学物质；来自地毯、毛绒玩具、宠物、花草的细菌和寄生虫；来自厨房的油烟等有害气体；这些是居家环境中的主要毒素来源。长期在毒素较多的居家环境中生活会导致各种不适，如头晕、头痛、鼻塞、眼花、疲乏、恶心、精神不振等。

◎不良习惯产生毒素

良好的生活习惯对一个人的健康至关重要，不良习惯会打乱人体的正常生理平衡，导致机体功能紊乱，产生毒素。

不良习惯包括：暴饮暴食；经常吃太热或太冷的食物；饭后大量喝水、吃水果；饮食结构不合理，蔬菜、水果摄入不足，经常食用高盐、高糖、高脂肪、高热量的食物；经常熬夜；缺乏适量的运动锻炼等等。

◎负面情绪产生毒素

负面情绪能打乱激素的平衡状态，对机体造成损伤。经常处于紧张、焦躁、悲痛、恐惧状态时，体内容易产生氧化物质，同时会分泌出更多的激素类毒素。甲状腺素分泌增多，会加剧精神紧张。肾上腺素和去甲肾上腺素大量分泌过多，不仅对神经系统和心血管系统产生毒害，还可造成人体免疫力下降，引起哮喘和心脏病发作。更可怕的是，这些毒素的积累是无声无息的，让人防不胜防，是摧毁健康的隐形炸弹。

你的身体中毒了吗

请认真回答下面的问题，回答“是”时请在问题后面打“√”，回答“否”时请在问题后面打“×”。

- 一、是否经常感冒？ ()
- 二、是否胃口不好、吃得很少？ ()
- 三、是否经常失眠，睡着后总是做梦，睡眠质量较差？ ()
- 四、是否早晨无法在固定的时间醒来，属于“起床困难户”？ ()
- 五、是否起床后感觉四肢无力？ ()
- 六、是否经常便秘和腹泻？ ()
- 七、是否无缘无故叹气？ ()
- 八、是否爱发脾气？ ()
- 九、是否经常头疼？ ()
- 十、是否经常感觉很累，感觉胸闷、气短？ ()
- 十一、是否每到换季的时候就会出现瘙痒感？ ()
- 十二、是否容易上火，出现口干、喉咙干疼、两眼发红等症状？ ()
- 十三、是否面部皮肤粗糙？ ()
- 十四、是否容易过敏？ ()
- 十五、是否容易发胖，腰腹部有赘肉，即使饮食调节、加强运动也无法减肥？ ()
- 十六、是否有口臭或体味？ ()
- 十七、是否对气味很敏感，闻到异味会恶心？ ()
- 十八、是否经常心情不好？ ()
- 十九、是否患有皮肤瘙痒、丘疹、湿疹或其他皮肤病？ ()
- 二十、是否经常健忘、注意力不集中？ ()

如果打“√”超过 5 个，说明您的体内已经堆积了少量毒素。

如果打“√”超过 8 个，说明您的体内已经堆积了较多毒素。

如果打“√”超过 12 个，说明您的体内已经堆积了大量毒素，如果不及时排出，极有可能诱发不适和疾病。

毒素易导致哪些疾病

毒素损害的系统	毒素带来的疾病
呼吸系统	感冒、咳嗽、哮喘、气管炎、肺炎、肺结核、肺气肿等
消化系统	口臭、便秘、腹胀、腹泻、溃疡、肠炎等
免疫系统	反复感冒、发烧，容易生病，诱发癌症
内分泌系统	甲亢、甲减、肥胖、糖尿病、老年骨质疏松等
循环系统	心脏病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病
神经系统	失眠、多梦、早醒、易怒、头晕、头痛、嗜睡、全身乏力、注意力不集中、精神不振、情绪不稳定等
皮肤系统	皮肤粗糙、干涩、暗黄、有色斑、面色无光、皱纹多，皮肤易过敏，出现荨麻疹、湿疹、丘疹等

人体自身的排毒卫士

✿ 最大的排毒器官——皮肤

皮肤不但承担着保护身体、排汗、感觉冷热和压力等生理功能，也是人体最大的排毒器官，皮肤上分布着汗腺和皮脂腺，能够通过出汗等方式排除其他器官难以排出的毒素。

怎样促进皮肤排毒

- ◎养成良好的卫生习惯，每天早晚彻底清洁面部肌肤，条件允许时应坚持每天洗澡。
- ◎每周至少进行2次有氧运动，促进身体排汗。
- ◎每周洗一次桑拿浴或者蒸气浴。
- ◎养成喝水的好习惯，不要等口渴再喝水。

如何保护皮肤

- ◎少吃或不吃辛辣、生冷、油炸等刺激性食物，戒烟戒酒。
- ◎不使用劣质化妆品，化妆后要彻底卸妆。
- ◎多吃水果和蔬菜等新鲜健康的食物，多喝水、少喝碳酸饮料。

- ◎出门做好防晒保护，避免皮肤被晒伤。
- ◎养成良好的作息习惯，早睡早起，尽量不熬夜。
- ◎不要长时间使用空调。
- ◎不要长时间待在电磁辐射强的环境中。

※ 重要的解毒基地——肝脏

肝脏是人体最重要的解毒器官，拥有强大的再生能力，各种毒素进入肝脏后经过一系列的化学分解反应，最后变成无毒或低毒物质。

怎样促进肝脏排毒

- ◎每天按时睡觉，不熬夜，给肝脏充分的排毒时间。
- ◎进行体育锻炼，锻炼时血液循环加快，毒素排出体内的速度也更快。

如何保护肝脏

- ◎维持正常体重，不过度消瘦或肥胖。
- ◎不滥服药物，以免加重肝脏的负担。
- ◎少吃辛辣刺激、肥厚甘腻的食物，不吸烟、不喝酒。
- ◎多吃能够滋养肝脏的食物，如绿色蔬菜、动物肝脏、动物血等。
- ◎避免不必要的输血、打针，尽量不要穿耳洞、纹身，不与他人共用牙刷、刮胡刀。



※ 血液清道夫——肾脏

肾脏是人体的重要器官，被中医称为“先天之本”。肾脏过滤血液中的毒素和代谢分解后产生的废料生成尿液，通过排尿清除体内毒素。

怎样促进肾脏排毒

- ◎不要憋尿，否则尿液中的毒素会蓄积在肾脏，诱发尿毒症。
- ◎多喝水，少喝或不喝碳酸饮料、甜饮料，最好的水是白开水。
- ◎夏天可以适量多吃一些清热利尿的食物，比如冬瓜、黄瓜、红豆等。

如何保护肾脏

- ◎控制体重，避免体重超标、肥胖。

- ◎不滥用药物，避免损伤肾脏。
- ◎多吃黑色食物，比如黑芝麻、黑豆、黑枣等。
- ◎扭腰可以刺激肾脏，起到按摩作用，可以在每天下午 5:00—7:00 点进行。

✿ 空气净化器——肺脏

肺脏是人体最主要的呼吸器官，也是极易积聚毒素的器官之一。人体每天会呼吸约 1000 升的空气，空气中夹杂的细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入肺脏。肺脏会通过呼气排出体内的二氧化碳及其他有害物质。

怎样促进肺脏排毒

深呼吸主动咳嗽可促进肺脏排毒，具体做法是深吸气时先缓缓抬起双臂，然后忽然咳嗽，同时迅速垂下双臂使气流从口鼻喷出，将痰液咳出。如此反复天天坚持，可以不让异物或有害毒素在呼吸道和肺部停留，使肺保持清洁。

如何保护肺脏

- ◎戒烟，尽量避免接触二手烟。
- ◎远离空气污染严重的地方，如厨房的油烟、尾气聚集的马路、建筑工地、化工厂等。
- ◎多吃养肺的食物，如黑木耳、银耳、梨、百合、牛奶、甘蔗、蜂蜜等。

◎经常进行肺部锻炼，如腹式呼吸、扩胸运动、慢跑等。

✿ 清洁卫士——肠胃

肠胃是消化系统中最重要的器官，也是排毒的重要器官。食物经过消化吸收之后代谢出的废物和毒素，通过肠道排出体外。如果代谢毒素在体内停留时间过长，就会被人体再次吸收，诱发各种慢性病。

怎样促进肠胃排毒

◎每天晨起喝一杯 200 毫升的新鲜温开水，促进排便。



◎多吃富含膳食纤维的食物，如粗粮、土豆、菠菜、芹菜、白菜、苹果等。

◎坚持每天做提肛运动，预防便秘。

◎饭后可轻轻按摩腹部，促进消化。

如何保护肠胃

◎一日三餐定时定量，不暴饮暴食，不过度节食。

◎少吃辛辣刺激的食物，如辣椒、胡椒、酒，少吃不易消化的食物，如油炸食品。

◎少吃精加工食品，多吃粗粮和新鲜果蔬。

◎多喝水，少喝碳酸饮料、甜饮料、浓茶、浓咖啡，这些饮料会诱发便秘。

※ 循环排毒系统——淋巴

淋巴系统由淋巴管道、淋巴器官和淋巴组织构成，是人体的免疫系统。淋巴管道排出堆积在细胞里的废物，淋巴结过滤人体内的毒素，并将这些废物与毒素通过大小便排出体外。

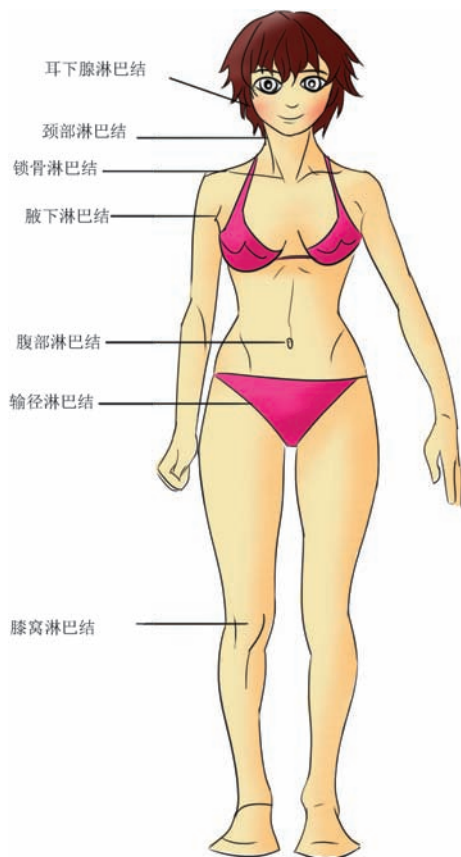
怎样促进淋巴系统排毒

按摩淋巴可以促进淋巴系统排毒，具体做法是从四肢末梢向心脏方向、沿着淋巴的流向往按摩，如按摩手臂时应从手指经手肘向肩膀按摩。

如何保护淋巴系统

◎沐浴的时候，用热水温暖后颈，颈后的凹陷处分布着许多血管和淋巴结，刺激这个地方，能加速淋巴液的流动，有效提高新陈代谢。用热水刺激身体其他淋巴结的位置，也有相同的功效。

◎按摩颈后、下巴内侧、锁骨窝、腋窝、腹股沟、腿窝等处，也能促进淋巴排毒。具体方法为：用大拇指依次按压这些部位各5次，每次持续5~10秒，然后松开，如此反复，进行10~15分钟即可。



排毒食物大搜索

人体的肝脏、肾脏、肺脏、肠道虽然具有解毒的能力，但如果过度消耗，导致这些脏腑的解毒功能下降，使毒素淤积，势必会加速人体衰老的进程。平时，我们不妨多吃以下几种帮助脏腑排毒的食物，来提高身体的排毒能力。

排毒食物	上榜理由	排毒功效
糙米	防止便秘 软化粪便	<ul style="list-style-type: none">◎糙米富含B族维生素，这类水溶性维生素可以促进消化液分泌及肠道蠕动，经常食用可有效防治便秘。◎糙米中还含有丰富的膳食纤维，有促进肠道有益菌增殖、加速肠道蠕动、软化粪便的功效。
黑豆	解毒利尿 延缓衰老	<ul style="list-style-type: none">◎黑豆能改善肾虚，具有调中下气、解毒利尿的功效，能促进肾脏排出泌尿系统中的毒素。◎黑豆中含有花青素和维生素E，都是较好的抗氧化剂，能清除体内过多的自由基，防止细胞被氧化。
南瓜	吸附毒素 并排出体外	<ul style="list-style-type: none">◎南瓜含有的果胶有很好的吸附性，能吸附和消除体内细菌毒素及有害物质。◎南瓜中所含的果胶能中和铅、汞等重金属和部分农药，起到解毒作用，帮助恢复肝、肾功能，促进肝、肾细胞的再生能力。◎南瓜中含有的甘露醇，能够减少粪便中毒素对人体的危害。
胡萝卜	排出汞离子 清除自由基	<ul style="list-style-type: none">◎胡萝卜是有效的排汞食物，其含有的果胶可与汞离子结合，加速排出汞离子。◎胡萝卜所富含的维生素A能协助肝脏排出体内毒素，减少肝脏中的脂肪堆积。◎胡萝卜中所含的胡萝卜素可清除导致人体衰老的自由基，抗衰老的作用。

续表

排毒食物	上榜理由	排毒功效
韭菜	疏肝解毒 杀菌消炎	<p>◎韭菜中所含的硫化物及挥发性精油所散发出的香气，可以疏调肝气。</p> <p>◎韭菜中的硫化物还具有杀菌、解毒、消炎的作用，有助于人体提高自身免疫力。</p>
紫菜	及时排尿 提升免疫力	<p>◎紫菜中含有一定量利尿作用的甘露醇，能帮助肾脏及时排除尿液，避免毒素累积，侵害肾脏。</p> <p>◎紫菜可明显增强细胞免疫和体液免疫的功能，紫菜中的多糖可增强巨噬细胞的吞噬功能，可提升人体免疫力。</p>
百合	助肺排毒 改善睡眠	<p>◎百合鲜品含黏液质，具有润燥清热的功效，可润肺、止咳、祛痰的作用，能帮助肺脏排毒。</p> <p>◎百合含有的百合苷，有镇静、催眠的功效，能改善人体睡眠质量，保证淋巴、肝脏等脏腑发挥正常的排毒作用。</p>
黑木耳	排出体内的 热毒和杂质	<p>◎黑木耳具有补气活血、凉血滋润的作用，能消除血液里的热毒。</p> <p>◎黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统内的灰尘、杂质排出体外，起到清胃涤肠的作用。</p> <p>◎黑木耳中含有的发酵和植物碱，能促进消化道和泌尿道各种腺体分泌，帮助人体化解肾结石。</p>

续表

排毒食物	上榜理由	排毒功效
银耳	排毒解毒 养颜瘦身	<ul style="list-style-type: none"> ◎银耳具有清肺润肺的功效，可维持肺脏健康。 ◎银耳富含维生素C，能帮助肝脏清理体内长期淤积的毒素。 ◎银耳中的有效成分酸性多糖类物质，能增强人体免疫细胞的活性，消除体内的有害物质。 ◎银耳中天然胶质，能滋养皮肤角质层，延缓衰老。
大蒜	助肝排毒 防止铅中毒	<ul style="list-style-type: none"> ◎大蒜中所含的大蒜素，可与铅结合成为无毒的化合物，能有效防治铅中毒。 ◎大蒜含有磺胺成分，能够聚集人体器官中的重金属，并将它们排出体外。 ◎大蒜还能提高肝脏的解毒功能，阻断亚硝胺致癌物质的合成。
梨	保护肺脏 清热解毒	<ul style="list-style-type: none"> ◎梨中含有的配糖体和鞣酸，能祛痰止咳，能保护咽喉和肺脏。 ◎梨所含的多种维生素和钙、钾等元素，有清热、利尿、降压的功效，能促进体内热毒的排出，并减轻肾脏负担。 ◎梨中富含果胶，可促进通利大便、促进消化。
蜂蜜	润肠通便 排毒养颜	<ul style="list-style-type: none"> ◎蜂蜜能调节胃肠功能，使胃酸分泌正常，润滑肠道，排出毒素。 ◎蜂蜜中含有的酵素种类是所有食物中种类最多的，这些酵素能促进人体进行新陈代谢。 ◎蜂蜜还具有润肺止咳、宁心安神的功效。

运动排毒也不错

随着年龄的增长，人体的新陈代谢速度减慢，自身的排毒能力也随之减弱。加之经常摄入高蛋白、高脂肪的食物，如果不通过运动消耗人体多余的热量，这些食物在人体内就会转变为对人体有害的“毒素”。

运动是一种有效的排毒方式，运动过程中能促进身体的血液循环，加速新陈代谢，运动还能按摩内脏，增强各器官的排毒功能。运动过程中，随着汗液的排出，体内的毒素也会随之排出体外。

平时锻炼，最好选择有氧运动，因为人体运动过程中，如果氧气供应不足，就会使体内的葡萄糖进行无氧代谢，进而形成乳酸。若体内乳酸过多，不仅会引起肌肉酸痛，得不到及时处理还可能导致酸中毒。有氧运动能促进乳酸代谢，以免损害人体健康，还能增强心、肺功能，促进肺部排毒，将呼吸进肺脏的细菌、病毒、粉尘等有害物质排出。有氧运动还能促进胃肠蠕动，增加排便量，减少宿便，有益于肠道毒素的顺利排出。此外，有氧运动可以增加脂肪消耗，防止动脉硬化，降低心脑血管疾病的发病率。长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量，对机体的好处极多，如能够延缓衰老、增强免疫力、提高工作效率。



其他不错的排毒方式

※ 刮痧排毒

刮痧是用边缘光滑的嫩竹板、瓷器片、铜钱、硬币、水牛角等刮痧工具，蘸食用油或清水在人体经络的循环部位及特定穴位上反复刮擦，增强局部血管功能，加快代谢产物排泄，从而达到解毒、排毒的功效。



注意事项：

- ◎用刮痧工具，蘸刮痧油或者植物油（清水也可），在需要刮痧的体表部位，轻轻由上向下顺刮，或从内向外反复刮，力度要逐渐加重。
- ◎刮痧的时候要手腕用力，沿同一方向刮，力量均匀，一般一个部位刮10 ~ 20次，出现紫红色斑点或斑块为宜。
- ◎刮痧可分为头部刮痧、肩部刮痧、背部刮痧、胸腹部刮痧和四肢刮痧。注意刮痧时要沿着一个方向刮，不能来回刮。
- ◎静脉曲张患者，做腿部刮痧的时候，需由下往上刮。
- ◎刮痧一次进行约20 ~ 30分钟左右，根据被刮痧人体质、耐受度为准。
- ◎出痧后30分钟忌洗凉水澡。刮痧后1 ~ 2天会出现轻微疼痛、痒痒的感觉。
- ◎夏天出痧部位避免着凉受风，冬天需注意保暖。
- ◎有出血倾向、皮肤过敏、极度虚弱、严重心衰症状的人应禁刮或慎刮。

※ 桑拿排毒

桑拿属于一种蒸气浴，在高温湿热的环境下，人体的温度会随之升高，新陈代谢加快，随着血管扩张，血流速度加快促进肌肉和皮肤放松，可以有效的消除疲劳。桑拿时呼吸会变深，呼吸频率变快，大量的氧气得到充分利用。桑拿对祛风湿、排毒效果明显。

注意事项：

- ◎空腹或刚吃饱不要进行桑拿，以免发生低血糖性昏厥。

◎不要停留时间过长，在桑拿浴室一般每次以10分钟以内为宜，冷热交替，排毒效果更好。

◎桑拿前后最好喝一杯白开水或者淡盐水，既可以补充消耗的水分，保持机体电解质平衡，也有利于排毒。

◎蒸桑拿时不要在皮肤上涂润肤油，会阻塞皮肤毛孔，影响排汗，降低排毒效果。

◎桑拿起身时要注意动作不能过快过猛，要缓慢。

◎心脏病、脑血栓、高血压、癫痫病、孕妇、酗酒者、体质虚弱的老年人、大病初愈者及儿童都不宜桑拿。



※ 泡澡排毒

泡澡是帮助肌肤排毒的好方法，它可以去除积存在皮下组织内的酸性废物，代谢掉滞留在身体的二氧化碳及毒素，使肌肤变得健康有弹性。浴缸中的热水还能促进内脏功能活化，提升能量的消耗，是一种让人体身心放松的排毒方法。

种类及方法

浴盐泡澡

浴盐有杀菌消毒的作用，对头痛、怕冷、肩酸有较好的效果，还可治疗一些鱼鳞病、皮肤硬肿等皮肤病等。每次使用10~20克，大约两汤匙即可。

◎深海浴盐：富含微量元素，可深层清洁肌肤，消炎杀菌、快速愈合伤口，收敛毛孔。

◎洋甘菊浴盐：舒缓神经紧张、改善过敏肌肤，促进睡眠。

◎薰衣草浴盐：可杀菌、安眠、减轻压力、舒活筋骨。

◎迷迭香浴盐：增强记忆力，改善紧张情绪，增强活力。

◎玫瑰浴盐：治疗神经紧张，改善老化肤质，细嫩肌肤。

精油泡澡

精油中的超微分子渗透力超强，接触身体后，会在20秒内被吸收迅速渗入皮肤底层，



20 分钟直接进入血液循环，促使身体快速排出毒素，达到排毒活血的功效。精油具有植物天然的芳香，这些香气可以平衡神经系统，有效地转换心情、消除疲劳、克服压力，达到放松的目的。每次使用 5 ~ 8 滴即可。

注意：如果使用单方精油泡澡，一定要先用基础油或牛奶进行稀释，避免灼伤皮肤。

◎葡萄柚：排水利尿，可以帮助身体水分代谢，促进体内毒素的排出。

◎丝柏：可以活化腿部微循环，缓解静脉曲张。

◎洋甘菊：具有安抚镇定效果，改善敏感肌肤。

◎迷迭香：可增强血液循环，促进排毒。

◎玫瑰：可美白肌肤，抗细纹，防衰老。

◎薰衣草：安神醒脑，舒缓紧张情绪。

◎杜松：具有排毒净血功效。

◎柠檬：消除疲劳、放松身体、清洁杀菌。

◎天竺葵：有热身驱寒、活血的功效。

中药泡澡

把一些中草药放到浴缸里，温热的水可以促使药物透过皮肤、穴位等直接进入经络、血脉，能够发挥药物的治疗和保健作用。

◎艾叶：温经活血通络，祛除身体内的寒湿气。艾叶还有杀毒灭菌的功能，对皮肤病有一定疗效。

◎桑叶：散风清热、明目等功能。可清除肝火，又可滋润头发，使乌黑发亮。

◎菊花：清热解毒、平肝明目，对于皮肤的疮疡肿痛尤有良好疗效。

◎紫苏：发汗解表，行气宽中，助于缓解脾胃气滞、胸闷、恶心等。

◎桂枝：温通经脉，祛除寒湿引起的麻痹疼痛与经闭腹痛。

◎葛根：镇痛、降压、降血糖、清除皮肤老年斑的功能。

◎生姜：祛除体内寒湿之气，增进末梢血液循环，提高新陈代谢。

◎绿茶：消毒抑菌、去垢护肤和消除疲劳。提高脂肪的代谢率，排出毒素、减脂瘦身。

拥有优质睡眠

睡眠不足使人衰老



晚上不睡，早上不起，是现在很多人的生活常态，别以为这只是个人生活习惯问题，无伤大雅。睡眠是人体新陈代谢活动重要的生理过程，人体的排毒和细胞的更新主要都是在睡眠中进行。晚上不睡，各脏器、生理系统得不到休息恢复，正常的生理代谢被打乱，造成体内代谢废物、毒素堆积无法排出，就会使身体各项功能下降，导致衰老。

免疫力下降

人体的免疫系统、淋巴系统、肝、胆、肺和肠道等在睡眠时的工作效率达到最高点，工作量达到最大值。如果夜间人体没有进入睡眠状态，那么代谢排毒的工作就会受阻，大量废物、毒素淤积体内，人体的免疫力细胞分泌减少，能力减弱，造成人体免疫力下降。

肺部功能下降

肺部在凌晨 3:00 ~ 5:00 点时，活动最为频繁，工作强度达到一天的高峰。这一时间段，肺部会分泌出更多的黏液纤毛体。这些黏液纤毛不但可以帮助肺部起到自洁的作用，同时还为抵御第二天的毒素做好准备。长期熬夜会导致肺功能减弱，易引发呼吸系统疾病。

皮肤衰老

经常熬夜的人看起来很疲劳，总给人以萎靡不振的状态。因为缺乏足够的休息，皮肤也会出现问题，呈现老态，如皮肤粗糙、缺乏弹性、没有光泽，肤色黯淡。

引发心理疾病

熬夜会让人在白天没有精力，更容易感到疲劳和沮丧，严重者还会引起失眠、健忘、易怒、焦虑不安等不良情绪。通过研究发现，长期熬夜的人情绪容易不稳定，变得更加焦虑和暴躁，并且更容易激动、抑郁。长期被不良情绪所左右，不仅身体会出现病变引起早衰，还会形成心理疾病。

每晚究竟要睡几小时

充足的睡眠不仅是人体新陈代谢活动中重要的生理过程，还可以帮助人体有效提高排毒效率、延缓衰老。因为在睡眠过程中，我们的肝脏、胆囊、肺脏、大肠都处于排毒的关键时期，且需要在熟睡中进行。反之，长期睡眠不足，会导致身体抵抗力下降，甚至因此患上疾病。

那么，每晚究竟要睡几个小时呢？医学专家建议，每晚应睡足 7 ~ 9 小时。这一时间段，正好是上述人体器官排毒的关键时期。此外，每晚睡足 7 ~ 9 小时，恰好是由入睡到睡醒需要完成的有规律的睡眠时间，是睡眠质量的核心。



研究发现，人入睡后，首先是脑垂体增加分泌生长激素，促使细胞新陈代谢，使体力得到恢复，这一过程约需要 80 ~ 90 分钟，属于“身体的睡眠”阶段。随后，是脑血流量增加，使脑力得到恢复，神经系统得到保养，这一过程约需要 20 ~ 30 分钟，属于“脑的睡眠”阶段。然后，又转回“身体的睡眠”与“脑的睡眠”，如此反复 4 次共需 7 ~ 9 小时。每天睡足 7 ~ 9 小时，便会让人体力充沛、精神旺盛，宛如充足了电。

如何拥有优质睡眠

睡眠就像空气、阳光、水分一样，是人体必不可缺的“营养”。人生的 1/3 时间是在睡眠中度过的。足够和高质量的睡眠是人类所必需的，睡眠质量差可诱发多脏器疾病，严重威胁人类健康。睡得太多或太少都会增加发生糖尿病和心脏病的危险。如果你的睡眠质量差，可一定要重视起来。

避免咖啡因、酒精和烟草

要在睡前一个小时避免饮用含有咖啡因、酒精的饮料，咖啡、茶、苏打水和巧克力会导致人类神经的兴奋，影响睡眠质量。酒精虽然具有镇定的作用，在某种程度上会让人发困，但是这种困倦并不会持续整个晚上。当身体中酒精的浓度下降时，睡眠就会受到干扰。

热牛奶或草药茶

牛奶中的钙可以帮助人体更好地放松，如果是温热的牛奶效果就更好了。如果不喜欢牛奶的味道，还可以选择改善睡眠的草药茶，有助于放松身心提高、提高睡眠质量。

冥想行为疗法

睡前不妨放上一段舒缓的音乐，随着音乐让自己的身体放松下来，还可以随着轻柔的音乐冥想自己来到广阔的草原，或一望无际的海边，让微风按摩你的每一寸肌肤，相信你很快就会进入舒适的睡眠状态中。



良好的睡眠环境

卧室的舒适程度对睡眠质量起着至关重要的作用，睡眠环境应保证黑暗、干净并且通风良好，还要保持适宜的温度。

按摩、热水浴

热水浴对提高睡眠质量很有帮助，劳累一天后在放满热水的浴缸里放松一下，对身心都是一种享受。按摩对于疲劳的缓解也有显著效果。按摩和热水浴能驱散精神上的压力，从而起到提高睡眠质量的目的。

适量锻炼

对于办公室中的白领来说，身体方面的运动是必不可少的。据调查，那些经常锻炼的人在睡眠质量方面要明显优于那些不做锻炼的人，并且很少出现失眠的现象。因此，每天应保持 20 分钟的户外活动，以让身体达到兴奋状态，这样晚间才会感到疲劳而自然入睡。

好的作息习惯

生活不能单调乏味，但是好的生活习惯对于身体健康却大有裨益。每天在固定时间段起床和睡觉，在周末也不要放纵自己，形成良好的生物钟，能令睡眠质量更佳。

明确床的功能

床的功能只有一个，那就是睡觉。有些人习惯在床上读书、工作、看电视，甚至吃东西。这种做法影响到人的潜意识对床的认知，对床的功能产生混淆。另外，最好在睡觉前半个小时，停止看电视或者看书，否则大脑会持续保持亢奋的思考状态，不易入睡。

寻医问药

失眠的原因可能有多种多样，身体或心理上的。个人很难把握判断，失眠严重时就要求助于医生。药物可以有效的解决失眠的问题，不过要注意，药物有副作用，长期服用还会产生依赖性及抗药性，应谨慎服用。

睡眠姿势与睡眠质量

或许你从来没有意识到，睡眠的姿势也会影响到睡眠质量好坏。不过，事实的确如此，睡眠姿势会影响睡觉时身体的血液运行，如果某一器官或部位受到压迫，必然会影响睡眠质量。那么，我们究竟该选择哪种睡眠姿势好呢？

俯卧睡眠

俯卧时胸部直接受压，胸廓不能展开，肺脏的气体交换和心脏的收缩舒张都会受到限制。为了呼吸，头部要偏向一侧，颈部过度偏转，导致颈部、下肢肌肉得不到充分放松。因此，睡觉时不宜选用俯卧的姿势。

仰卧睡眠

采取这种睡眠姿势的人不少，有人认为仰卧能使人感到全身舒展、轻松自如，实际上在仰卧时，上下肢体处于直伸紧张状态，肌肉并没有得到满意的松弛。仰卧时容易将手放置于胸前，心脏和肺部受到手的压力，会引起呼吸不畅，睡不安稳，促使大脑做噩梦。

侧卧睡眠

侧卧时，身体脊柱略向前弯，四肢可以自由弯曲比较舒适，会让全身肌肉都可得到充分放松，容易消除疲劳。一般来说，向右侧卧的睡姿比较好，右侧卧时心脏在上，受不到压迫，有利于血液的搏出。由于胃脏的3/4在左上腹，十二指肠在右上腹，所以，右侧卧时，便于胃中食物向十二指肠移送。



PART 4

对症调养抚平岁月痕迹

失眠，健忘，记忆力减退，头发日见稀少，这些衰老症状的出现让人很是抓狂。除了全面提升抗老力外，还要对症调养，补充相应的营养素，满足身体所需，巧妙应对生理机能衰退，从而有效延缓各身体器官的衰老进程。



让你的胃口好起来——改善食欲

胃口不佳、食之无味，人不仅丧失生活中的一大乐趣，活力大大降低，还会影响人体吸收营养，加速人体衰老。

大笑助消化

当人在大笑时，心情处于较愉悦的状态，能促进消化液的分泌，笑的动作会带动横膈膜震荡，促进肠道蠕动，让你更有食欲。



享受美食

◎多人进餐

一个人进餐时，容易产生孤单、忧郁等负性情绪，会降低食欲，而热闹的进餐气氛，会让人更有食欲。所以，应尽量避免一个人进餐，多和家人、朋友一起吃饭。

◎慢慢咀嚼

吃饭时，慢慢咀嚼能更充分地体验食物中的味道，有利于促进消化液的分泌，增进食欲，而且不会给肠胃带来负担。

◎听听音乐

吃饭时，听一些轻松愉快的音乐，能让你的心情愉悦起来，使胃口好起来。

饮食调养

◎补锌

锌是人体味觉素和胃酶的重要组成成分，缺锌会直接导致味觉减退，食欲下降。对于缺锌引起的食欲下降者，可适当多吃一些富含锌元素的动物性食品，如动物肝脏、鱼等。

◎开胃的食物

在饭前可以食用一些开胃的食物，如山楂、话梅等，能改善食欲，还可以在做菜、煲汤时，加入一些理气健脾的陈皮。

樱桃蛋丁沙拉



原料：樱桃、鸡蛋各100克，葡萄80克，土豆、玉米粒各50克

调料：沙拉酱100克，胡椒粉、盐各适量

制作方法：

（1）鸡蛋煮熟，晾凉后剥去蛋壳，切成丁；土豆蒸熟，取出碾成泥；玉米粒煮熟，捞出控水。

（2）樱桃洗净，去梗、去核；葡萄洗净，剥去皮、去籽。

（3）将所有原料放入碗中，加盐、胡椒粉、沙拉酱拌匀即可。

营养师推荐：这款沙拉酸甜可口，让人食欲大开，改善肠胃功能。

炸胡萝卜盒

原料：胡萝卜300克，鸡蛋30克

调料：面粉、淀粉、植物油、盐各适量

制作方法：

（1）胡萝卜去皮、洗净，切成圆片，用盐腌渍入味。

（2）将鸡蛋打散、制成蛋液，加淀粉、面粉、少许清水调成蛋糊。

（3）油入锅烧热，将胡萝卜片逐片裹蘸上蛋糊，入油锅中炸熟，捞起控油即可。

营养师推荐：这款菜外酥里嫩，胡萝卜能健脾养胃、促食欲、润肠通便。



使记忆不再衰退——健脑益智

健忘，让人心情烦闷、焦虑不安，还会影响到工作和生活的质量，那么如何延缓大脑衰老，保持记忆力呢？

让大脑休息好

大脑在睡眠过程中，脑细胞的活动能力减弱、其耗氧量会大大降低，能使脑细胞得到充分的休息，提高大脑的使用效率，延缓脑功能衰退。而如果经常熬夜，就会导致头昏脑涨、反应迟钝、记忆力减退、注意力不集中等状况，因此，要想健脑益智，保证优质的睡眠必不可少。睡前，还可梳梳头，能促进血液循环，使脑细胞得到充足的营养供应。

大脑要多活动

◎锻炼手和脚

让手指多做一些精细活动，如写字、画画、弹琴等，能刺激脑细胞活动，增强大脑活力。平时多做一些双脚运动的锻炼，能提高人对体内自律神经的控制能力，缓解压力，让思维更加清晰。

◎经常聊聊天

大脑有不同的功能区域，聊天的过程中会调动大脑的多个功能区，让这些区域活跃起来，促进大脑思维，扩大脑容量，防止大脑过早衰老。

◎多读书思考

思考是锻炼大脑的最佳方法，平时在读书的过程中要多动脑、勤思考，能达到健脑益智的功效。

饮食调养

◎补充乙酰胆碱

乙酰胆碱是神经传导的递质，能激活记忆回路，多食富含乙酰胆碱的食物，如鱼、瘦肉、鸡蛋等，能增强记忆力。

◎补充卵磷脂

卵磷脂是构成脑神经细胞膜的重要组成成分，能保证脑细胞活动的正常进行，还可提高乙酰胆碱的浓度，富含卵磷脂的食物有蛋黄、芝麻、花生等。

清蒸三文鱼

原料：三文鱼200克，芦笋100克，洋葱1个

调料：胡椒粉、橄榄油、蒸鱼豉油、酱油、鸡精、盐各适量

制作方法：

（1）三文鱼洗净、切片，加入盐、酱油、胡椒粉、鸡精腌制入味；芦笋洗净、切段；洋葱洗净、切片。

（2）将三文鱼、洋葱片依次间隔摆入盘中，芦笋段放至间隙处，入蒸锅蒸2~3分钟。

（3）锅中倒入橄榄油、蒸鱼豉油烧热，淋在三文鱼上即可。

推荐理由：三文鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，能够增强记忆力，延缓大脑衰老。

核桃明珠

原料：虾仁300克，核桃仁100克，芦笋、胡萝卜各50克，蛋白1个

调料：蒜蓉、淀粉、胡椒粉、植物油、芝麻油、蚝油、绍酒、白砂糖、盐各适量

制作方法：

（1）核桃仁略焯后，入油锅炸至微黄；芦笋、胡萝卜洗净，切块；

（2）虾仁中倒入蛋白、淀粉、胡椒粉、蚝油、白砂糖、盐拌匀。

（3）油入锅烧热，蒜蓉爆香，入芦笋、胡萝卜略炒，倒入虾仁、绍酒、核桃肉，炒至虾熟，淋入芝麻油即可。

营养师推荐：这道菜可大脑补充营养、增强脑细胞活力。



耳聪目明使人羨——聪耳明目

视力和听力减退越来越呈现低龄化趋势，这与电脑、手机、耳机等电子设备的使用不无关联，很多孩子早早就戴上了眼镜。那么，如何避免视觉功能和听觉功能衰退，使人保持耳聪目明呢？

减少耳目负荷

现在，很多人整天手机、电脑不离手，容易导致眼睛过度疲劳，引起视力衰退，正确的做法是平时应看一会儿电脑就闭目休息片刻，或向远处眺望，玩手机时也不宜将手机离眼部过近。很多上班族都有戴耳机听音乐的习惯，有的还会把音量调的过高，这样会直接损伤听力，要想维持听力正常，最好避免用耳机听歌，并主动远离噪音环境。

按摩、锻炼法

◎眼睛

将双手搓热后敷于眼部，能缓解用眼疲劳，促进眼睛的血液循环。平时可多参加球类运动，如羽毛球、乒乓球等，能锻炼眼睛的睫状肌，增强眼睛调节视力的能力。

◎耳朵

将两只手的拇指紧按在耳垂，然后由下至上，由前向后，用力揉搓耳朵，每次揉搓1~2分钟，这个动作可疏通经脉，防止视力退化。

饮食调养

维生素A能维持视觉的正常功能，富含维生素A的食物有：动物肝脏、鱼肝油和蛋黄等。另外，胡萝卜素能在人体内转化为维生素A，从而起到保护视力的作用，胡萝卜素主要存在于胡萝卜、番茄、菠菜中。



羊肝胡萝卜粥



原料：羊肝、胡萝卜、粳米各100克

调料：蒜末10克，葱末、姜末各5克，食用油、料酒、味精、食盐各适量

制作方法：

（1）羊肝洗净后切丁，加料酒和姜末腌制片刻；胡萝卜切丁；粳米洗净。

（2）油入锅烧热，下蒜末炆锅，倒入羊肝丁，翻炒片刻盛出。

（3）锅中加适量清水，倒入粳米熬煮成粥，倒入胡萝卜丁焖15分钟，倒入炒好的羊肝丁，加葱末、味精、食盐即可出锅。

营养师推荐：这款粥中羊肝可补肝明目，胡萝卜可维护视力的维生素A。

青蒜炒猪肝

原料：猪肝200克，青蒜100克

调料：淀粉、植物油、香油、酱油、料酒、味精、白砂糖、盐各适量

制作方法：

（1）猪肝洗净切片，用水淀粉上浆；青蒜洗净，切段。

（2）油入锅烧热，放入猪肝，筷子划散，猪肝变色后捞出沥油。

（3）锅留底油烧热，下青蒜段，加料酒、酱油、盐、白砂糖、味精，倒入猪肝炒熟，水淀粉勾薄芡，淋香油，翻炒均匀即可。

营养师推荐：猪肝富含维生素A，能保护眼睛，尤其适合眼睛疲劳、视力衰退者食用。



告别脱发烦恼——养发护发

很多人开始脱发时，并未太在意，觉得头发只是美观的问题。其实不然，头发是人体内脏的一面镜子，会间接反应出人体的健康状况。所以，当发现自己出现脱发迹象时，应及时养发护发。

生姜治疗脱发

生姜中含有的姜辣素、姜烯油，能改善头皮的血液循环，促进头皮的新陈代谢，活化毛囊组织，能有效预防脱发、白发，并能刺激新发生长。具体做法是将生姜切成薄片，直接涂抹于脱发处，每次擦涂 20 分钟，每天 1 ~ 2 次。需要注意的是，生姜宜现切现用。

梳头按摩护发

◎勤梳头

勤梳头，能将头发中的杂质和代谢物质去除，可以保持头发和头皮的清洁，避免污垢堵塞毛囊，还能促进头皮的新陈代谢。

◎按摩头皮

按摩头皮可以帮助紧绷的头皮放松下来，能促进血液流入头皮组织，保证毛囊正常的营养供给，从而有效防止脱发。

饮食调养

一般头顶脱发，多为精神因素引起，宜吃香蕉、乳酪等让人心情愉悦、放松的食物；前额脱发多与脾胃功能失调有关，不宜食用巧克力、冰激凌等甜食，宜多吃新鲜的水果和蔬菜；两鬓脱发，多与肝胆功能失调有关，饮食宜清淡；后脑勺脱发多与肾功能衰退有关，宜多吃深色食物。分娩后脱发多与体内的雌激素急剧减少有关，可补充黄豆、蜂蜜等食物。



核桃芝麻百合粥

原料：粳米100克，核桃仁50克，黑芝麻、鲜百合各25克

调料：冰糖适量

制作方法：

（1）将百合洗净，用清水浸泡6小时；粳米、黑芝麻洗净；核桃仁洗净后，控干水分，切碎。

（2）锅中加适量清水，倒入洗净的粳米和百合，大火煮沸。

（3）倒入核桃碎、黑芝麻，改小火熬煮成粥，加适量冰糖调味即可。

营养师推荐：这款粥营养丰富，有良好的滋补肾阴、益智安神、护发养颜的功效。



黑豆红枣汤

原料：黑豆200克，红枣10粒，枸杞10克

调料：盐适量

做法：

（1）黑豆洗净，用清水浸泡6小时。

（2）枸杞洗净；红枣去核，洗净备用。

（3）将黑豆、红枣、枸杞放入砂锅中，加入适量清水，用小火煨煮至黑豆熟烂，加适量盐调味即可。

营养师推荐：这款汤中的黑豆和枸杞具有强肾固发的功效，红枣还可补血养颜。



助你祛除岁月痕迹——减少皱纹

皱纹是皮肤老化的直接表现，要想祛除皱纹，让肌肤年轻起来，不妨试试以下几种方法。

唱歌祛除皱纹

唱歌时，面部肌肉群会发生有节律的运动，能改善面部的血液循环，增强面肌细胞的代谢功能，保证面部肌肤充足的营养供应，从而能使面部肌肤更加紧致、有弹性，防止肌肤老化。日常生活中，要避免皱纹、撅嘴等愁眉苦脸状，防止皱纹过早出现。

让肌肤喝饱水

◎敷面补水

如果人体的皮肤缺水，就会导致皮肤新陈代谢能力降低，容易老化，产生皱纹。因此，要防止皱纹的产生，就要保持皮肤滋润。人每天除了保持充足的饮水量外，最简单的方法就是将湿毛巾直接敷于面部，使水分渗进皮肤，让皮肤重新拥有活力。另外，还可使用补水面膜来为肌肤补水。

◎洗脸有讲究

采用温水和冷水交替洗脸的方法，能使皮肤血管发生扩张和收缩，促进面部的血液循环，利于皮肤呼吸，延缓皮肤老化。

饮食调养

◎补充胶原蛋白

人体肌肤的真皮层可锁住水分，为肌肤供给营养，真皮层的75%是胶原蛋白，可促进皮肤吸收水分并储存，可防止皮肤干瘪起皱，富含胶原蛋白的食物有猪蹄、猪皮、牛皮筋等。

◎补充软骨素硫酸

影响人体皮肤外观的主要是真皮，构成真皮最重要的物质是软骨素硫酸。平时多吃富含软骨素硫酸的食物，如鸡皮、鱼翅等，能保持皮肤弹性，消除皱纹。



核桃牛奶饮

材料：核桃30克，山楂20克，甜杏仁15克

调料：牛奶200毫升，冰糖10克。

制作方法：

- (1) 核桃仁洗净，去皮，用刀剥成核桃碎备用。
- (2) 山楂洗净，去核，切片；杏仁去皮，研磨成粉。
- (3) 牛奶放入炖锅内，加入核桃碎、山楂片、杏仁粉、冰糖，中火烧沸转小火煮5分钟即可。

营养师推荐：这款饮品中的核桃能保持肌肤弹性、消除皱纹，杏仁能改善皮肤弹性，牛奶可美白、滋润肌肤。



核桃瘦肉紫米粥

原料：紫米50克，核桃仁2个，瘦肉末30克

调料：香油、盐各适量

制作方法：

- (1) 将紫米、核桃分别洗净。
- (2) 锅中加适量清水，大火煮沸，下紫米煮20分钟后，加入核桃和瘦肉末熬煮。
- (3) 再次煮沸后改小火，熬至紫米软烂黏稠，加适量盐调味，淋少许香油即可。

营养师推荐：这款粥鲜香美味，能为肌肤提供丰富的营养，可延缓肌肤衰老。

使面色不再黯哑——养护肌肤

皮肤暗淡无光泽，人会显得没有神采，也会让自己的心情黯然失色。那么，如何提亮肤色，一扫阴霾呢？

蒸汽熏面

使用水蒸汽进行熏蒸面部是非常流行的美容方法，蒸汽能促进皮肤毛细血管扩张、促进血液循环，增进细胞的新陈代谢，排出皮肤毛孔中的污垢和油脂，软化死皮细胞，从而可以保持毛孔和皮肤的清洁，改善面色暗沉。具体做法是：取一个与面部类似大小的深底碗，倒入热水，将脸部靠近蒸汽，熏蒸 10 ~ 15 分钟，然后用温水冲洗，再用冷毛巾敷脸 2 ~ 3 次。需要注意的是，在熏蒸之前，应清洁面部，防止残余化妆品渗入皮肤，并且不要长期进行熏蒸，以免损伤皮肤。

按摩面部

将两手掌搓热后，放在两腮及下颌部，手指沿鼻翼按摩至额头，擦至两鬓，再下擦至面颊、腮部。经常按摩，能促进面部的血液循环，滋润皮肤，消除面部暗沉，增加面部的光泽和肌肉的弹性。

饮食调养

◎柠檬水

柠檬具有抗氧化的功效，常喝柠檬水能抑制黑色素沉着，促进肌肤进行新陈代谢，有效改善肤色暗沉、蜡黄等状况。

◎红枣

红枣中富含维生素 C 和环 - 磷酸腺苷，能加快肌肤细胞代谢和更新，防止黑色素沉着，可美白祛斑。红枣还是补血佳品，能改善人体的血液循环，令肌肤红润。





桂圆红枣粥

原料：大米100克，桂圆肉、红枣各50克

调料：红糖适量

制作方法：

（1）大米淘洗干净，桂圆肉、红枣洗净。

（2）锅中加适量清水，放入大米，大火煮开，转小火煮至八成熟。

（3）放入桂圆肉、红枣继续煮至熟烂，加红糖调味即可。

营养师推荐：这款粥色泽诱人，甜香可口。红枣、桂圆都是补气血的佳品，经常食用可有宁心安神、养血益脾、嫩肤美容的功效。

草菇黄瓜汤

原料：黄瓜200克，草菇80克，红枣20克

调料：姜末、植物油、香油、盐各适量

制作方法：

（1）黄瓜、草菇分别洗净、切片，红枣浸泡、洗净。

（2）油入锅烧热，下姜末炆锅，倒入草菇翻炒，下黄瓜片继续翻炒。

（3）加适量清水和红枣，大火煮沸后改小火继续煮5分钟，加适量盐调味、淋入香油即可。

营养师推荐：这款汤富含维生素，不仅能养护神经，而且有很好的润肤祛斑、瘦身美白功效。



不为便秘发愁——润肠通便

便秘隔三差五地找上门来，让人苦不堪言，便秘除了会带来腹部不适感外，还会导致肠道老化，肠胃功能进一步衰退。那么，如何润肠通便，让肠道焕然一新呢？

按摩、运动

◎按压迎香穴

迎香穴是大肠经的起始穴，还能提高嗅觉灵敏性，经常按摩能加强肠脑反应。肠脑反应较强时，如果嗅到厕所气味，就容易产生排便意识，从而使大脑发出排便反射的信号。尤其是如厕前按摩迎香穴，对促进排便非常有效。

◎按揉腹部

仰卧在床，全身放松，女性左手放在右手下，男性反之，以肚脐为中心，在腹部按摩，顺时针按摩为补法，能增强肠胃功能，逆时针为泻法，能促进肠胃蠕动、预防便秘。每次顺时针和逆时针各按摩 100 次，按揉时力度适中，保持自然、匀畅的呼吸。

腹式呼吸助排便

做腹式呼吸时，能锻炼腹部肌肉，腹肌的收缩和放松能按摩腹部，促进肠道蠕动，改善人体的消化功能。另外，腹式呼吸能锻炼帮助排便的腹肌，加强排便力。腹式呼吸可随时随地进行，长期坚持腹式呼吸，能改善体内的新陈代谢、增强体质、改善情绪。

饮食调养

膳食纤维能促进肠胃蠕动，预防便秘。膳食纤维分为可溶性膳食纤维与不能溶于水的不可溶性膳食纤维，这两者除了可以起到通便的作用外，还能改善肠道环境。另外，水溶性膳食纤维还能使肠内容物体积增大，使人产生饱腹感，减少进食量。

红薯糯米饼

原料：红薯500克，糯米粉100克

调料：植物油、白砂糖各适量

制作方法：

（1）将红薯去皮洗净，切成块，入蒸锅中蒸熟后，压成红薯泥。

（2）将糯米粉和适量白砂糖、清水加入红薯泥中，搅拌均匀，揉成团，再分成大小相同的剂子，最后压成圆饼。

（3）油入锅烧热，放入红薯饼煎至两面金黄即可。

营养师推荐：这款饼口味香甜，红薯不仅具有暖胃的功效，其中含有的果胶和膳食纤维还能促进肠胃蠕动，预防便秘。



芹菜炒木耳

原料：芹菜150克，木耳100克

调料：葱段、蒜片、植物油、盐各适量

制作方法：

（1）黑木耳撕小朵洗净，沥干水分。

（2）芹菜洗净，切成段。

（3）油入锅烧热，下葱段、蒜片爆香，倒入黑木耳和芹菜段翻炒至熟，加少许盐调味即可。

营养师推荐：这道菜脆香可口，芹菜富含膳食纤维，木耳中的胶质可以促进清肠排毒。二者同食，可以清热利水，润肠通便。



骨骼强健不疏松——强筋健骨

很多人非常重视内脏和面部的衰老，很少注意骨骼的衰老，骨骼早起的衰老迹象很难发现，往往是等到出现骨骼疏松、骨折后才意识到。那么，平时生活中，如何强筋健骨，延缓骨骼衰老呢？

运动增加骨密度

骨骼必须在负重的情况下，才能将钙质吸收到骨组织中。因此，增强骨骼承受负荷和肌肉牵张能力，能有效提高骨骼对钙的吸收率，延缓骨密度下降。跳舞、爬楼梯、慢跑、打太极等都可以强健骨骼，防止骨质疏松。

晒太阳防疏松

晒太阳能促进人体生成维生素 D，这种物质能促进人体对钙的吸收和利用。一般，每天晒 15 ~ 30 分钟的太阳，自身就能合成足够的维生素 D。

饮食调养

◎补充钙质

钙能强健骨骼，如果不能从饮食中获得充足的钙，身体就会从骨骼中获得钙来维持血液中的钙含量，容易导致骨质疏松。要想预防骨质疏松，补充充足的钙质十分重要，富含钙质的食物有牛奶、虾皮、排骨、豆腐、油菜等。

◎补充维生素 D

维生素 D 能帮助人体吸收食物中的钙，并控制骨骼中钙磷的平衡和骨代谢。如果体内缺乏维生素 D 会导致骨骼肌功能下降，会增加跌倒和骨折的风险。富含维生素 D 的食物并不多见，主要存在于母乳、蛋黄、动物肝脏、三文鱼等食物中。

◎补充雌激素

如果女性体内的雌激素发生变化，导致女性内分泌失调，也会引起骨骼代谢出现不平衡，导致骨骼出现疏松。尤其是更年期的女性，平时不妨多吃一些大豆，可调节体内的雌激素水平。

风味蒜香虾

原料：虾仁250克，蒜100克，鸡蛋清、红辣椒各1个

调料：葱丝、淀粉、植物油、料酒、白砂糖、盐各适量

制作方法：

（1）虾仁洗净，加淀粉、蛋清拌匀，腌渍片刻；红辣椒洗净，切成段。

（2）油入锅烧热，放入虾炸至金黄色，捞出控油。

（3）锅留底油烧热，入蒜瓣爆香，入辣椒段稍炒，放入虾，烹入料酒，加适量白砂糖、盐调味，用水淀粉勾芡，起锅前放入葱丝即可。

营养师推荐：虾中富含钙质，能维持骨骼健康，预防骨质疏松。



黄豆排骨汤

原料：黄豆150克，排骨400克，红枣10粒

调料：姜片，盐适量

制作方法：

- （1）黄豆洗净、浸泡2小时，红枣洗净，排骨洗净、剁块。
- （2）锅中加适量清水，放入黄豆、红枣、姜片及排骨，大火煮沸。
- （3）改小火继续炖煮2小时，加适量盐调味即可。

营养师推荐：此款汤除含有大量易于吸收的钙质外，还含有丰富的蛋白质、多种维生素等营养成分，有补髓养阴、补肾壮骨的功效。



三色彩丁扒豆腐

原料：豆腐300克，西葫芦、虾仁各30克，韭菜20克

调料：芝麻、葱花、淀粉、胡椒粉、植物油、盐各适量

制作方法：

（1）虾仁洗净切丁，韭菜洗净切末，西葫芦洗净切丁。

（2）豆腐洗净切片，焯水，撒少许盐，摆盘蒸5分钟。

（3）油入锅烧热，下虾仁丁、韭菜末、西葫芦丁一起滑熟，加胡椒粉、盐调味，水淀粉勾芡，倒在蒸好的豆腐上即可。

营养师推荐：这款菜不仅富含钙质，还含有镁、磷等微量元素，可以强健筋骨，有效预防骨质疏松。



PART 5

中医养护回复肌肤年轻光彩

中医的宗旨是防患于未然，利用食物的保健功效，通过正确的饮食方式，或者借助外力疏通经络，对身体全面进行调理，激发身体自身的免疫力，避免疾病的侵害。当人们能够远离病痛，自然就能延缓衰老，延长寿命。



抗衰药材推荐

枸杞 | 明目抗衰的良药

别名：甜菜子、甘杞

性味归经：性平、味甘，入肝、肾经

推荐食用方法：泡茶、炖汤



提升抗老力	<p>❁ 中医认为，枸杞具有滋补肝肾、益精明目的功效。</p> <p>❁ 枸杞中含有枸杞多糖、β-胡萝卜素、维生素C、维生素E、硒及黄酮类等抗氧化物质，能有效清除自由基，有助于延缓衰老。</p> <p>❁ 枸杞中特有的枸杞多糖能增强人体免疫力、迅速缓解疲劳。</p>	
人群宜忌	一般人群均可食用，尤其适宜体质虚弱、抵抗力差的人食用。	不适宜外感实热、脾虚泄泻者服用。
病症宜忌	适用于肝肾阴虚、癌症、高血压、高血脂、动脉硬化、慢性肝炎、脂肪肝等患者和用眼过度者食用。	感冒、发烧、腹泻及身体有炎症者忌食不宜食用。
食材宜忌	<p>枸杞+葡萄干 ✓ 补血明目</p> <p>枸杞+鹌鹑蛋 ✓ 美肤养颜</p> <p>枸杞+鲈鱼 ✓ 补益肝肾</p> <p>枸杞+红枣 ✓ 健脾益肾</p>	枸杞+绿茶 ✕ 降低营养价值
实用小贴士	挑选	优质枸杞呈短圆形、颗粒饱满、色红、肉质厚软、籽少、味甜。
	烹饪	枸杞一年四季皆可服用，夏季宜泡茶、冬季宜煮粥。
	食用	不宜一次性过多食用枸杞，否则容易上火。

枸杞茶

原料：干枸杞20粒

调料：无

制作方法：

- （1）枸杞洗净，放入杯中。
- （2）倒入适量沸水，冲泡5~10分钟即可饮用。
- （3）一杯枸杞茶可反复冲泡2~3次。

营养师推荐：这款枸杞茶冲泡简单，可壮阳滋肾、补气养血，经常饮用能强身健体、延缓衰老。

枸杞鸽子汤

原料：鸽肉300克，枸杞20克

调料：葱段、姜片、胡椒粉、料酒、盐各适量

制作方法：

- （1）鸽肉洗净，焯水，切块，加料酒、盐腌渍。
- （2）油入锅烧热，下葱段、姜片煸香，入鸽肉块、料酒，大火煮沸。
- （3）放入枸杞，小火炖至鸽肉熟烂，加盐、胡椒粉调味即可。

营养师推荐：鸽肉是高蛋白、低脂肪的滋补佳品，有“动物人参”之称。这款汤可滋阴润燥、补肾益气，延缓衰老。



阿胶 | 补血养颜，好气色

别名：驴皮胶、傅致胶、盆覆胶
性味归经：性平、味甘，入肺、肝、肾经
推荐食用方法：炖食、熬粥、糕点



提升抗老力	<p>※研究表明，阿胶能促进皮肤生成超氧化物歧化酶（SOD），可清除自由基，显著提高皮肤的抗老力。</p> <p>※阿胶中富含氨基酸、动物蛋白、铁元素等，能显著提高红细胞和血红蛋白数量，增强机体的造血功能，可补血养颜。</p> <p>※阿胶中富含胶原蛋白，可营养肌肤，促进皮肤细胞的生长和修复，令皮肤光滑细嫩、富有弹性。</p>	
人群宜忌	一般人均可食用，尤其适宜身体虚弱、免疫力低者忌产后的妇女食用。	脾胃虚弱、消化不良者及经期女性不宜食用。
病症宜忌	适用于血虚萎黄、眩晕心悸、心烦不眠、肺燥咳嗽、阳痿、早泄、血虚等病症。	呕吐泄泻，腹胀便溏、咳嗽痰多、感冒发烧、高血压、糖尿病等患者应慎食。
食材宜忌	<p>阿胶+黑米 ✓ 补血养胃</p> <p>阿胶+红枣 ✓ 防治贫血</p> <p>阿胶+牛肉 ✓ 滋阴养血</p> <p>阿胶+核桃 ✓ 补血补钙</p>	<p>阿胶+白萝卜 ✗ 会降低阿胶的功 效</p> <p>阿胶+浓茶 ✗ 影响药效发挥</p>
实用小贴士	挑选	优质阿胶呈棕褐色或棕黑色，形状平整，表面光滑有光泽；质地脆硬，掰时不会弯曲，容易断裂，断面没有孔隙；有轻微豆油香味。
	烹饪	阿胶不易溶化，因此用开水冲服时，应用筷子不断搅拌直至阿胶溶化。
	食用	不宜食用新熬制的阿胶，以免上火。

阿胶鸡蛋汤

原料：鸡蛋100克，阿胶10克

调料：蜂蜜适量

制作方法：

- （1）将鸡蛋打散，搅拌均匀，制成蛋液。
- （2）将阿胶捣碎，用开水化开。
- （3）将阿胶水倒入砂锅中，煮沸后缓缓淋入蛋液，稍煮片刻，加适量蜂蜜调味即可。

营养师推荐：这款汤具有较高的药用和养生价值，经常食用可补血养血、美白养颜、缓解疲劳、延缓疲劳、提高免疫力。



阿胶牛肉汤

原料：阿胶15克，牛肉200克

调料：葱花、姜片、盐各适量

制作方法：

- （1）牛肉去筋，洗净，切片。
- （2）砂锅中加适量清水，放入牛肉、葱花、姜片大火煮沸，改小火炖30分钟。
- （3）放入阿胶继续炖煮，至熟烂后，加适量盐调味即可。

营养师推荐：补脾生血的牛肉，搭配补血的阿胶，能滋阴养血、温中健脾，长期饮用可改善气血不足、脾虚等症状。



黄芪 | 补气固表，增免疫

别名：黄耆、独椹、黄参

性味归经：性微温、味甘，入肺、脾、肝、肾经

推荐食用方法：泡水、煮粥、煲汤



提升抗老力	<p>✿ 中医认为，黄芪具有补气升阳、固表止汗、温养脾胃的功效。</p> <p>✿ 黄芪中富含二十一种氨基酸，均有益于肌肤保养，可预防肌肤暗黄、粗糙、松弛，令肌肤细嫩、光滑、有光泽、有弹性，延缓肌肤衰老。</p> <p>✿ 黄芪具有抗氧化的作用，可减少脂质过氧化物损伤生物膜，延缓机体衰老。</p> <p>✿ 黄芪中含有多种有效的抗菌成分，能增强机体的免疫功能，预防疾病的发生。</p>	
人群宜忌	<p>一般人群均可食用，尤其适宜中气不足、体质虚弱、神疲乏力、脾胃虚弱者食用。</p>	<p>痼疽、食积停滞、气滞湿阻、表实邪盛及阴虚阳亢及婴幼儿不宜食用。</p>
病症宜忌	<p>适用于体虚盗汗、肺虚咳嗽、脾虚泄泻、胃虚下垂、肾炎水肿、疮疡痈疽等病症。</p>	<p>高烧、无汗、大便不通、大便溏泄、身热口苦、尿少而黄、胸腹胀满者及过敏史患者不宜食用。</p>
食材宜忌	<p>黄芪+猪蹄 ✓ 益气美肤</p> <p>黄芪+乌鸡 ✓ 益气补血</p> <p>黄芪+牛肚 ✓ 补益脾胃</p> <p>黄芪+鲤鱼 ✓ 补气养肾</p>	<p>黄芪+杏仁 ✗ 引起身体不适</p> <p>黄芪+白鲜皮 ✗ 导致身体不适</p> <p>黄芪+藜芦 ✗ 不利于身体健康</p> <p>黄芪+五灵脂 ✗ 不利于身体健康</p>
实用小贴士	<p>挑选 优质黄芪为圆柱形，形体粗壮，略带扭曲，皱纹较少，质地坚实，粉性足，味道甘甜。</p>	
	<p>食用 ✿ 春天是生发的季节，人体需要宣发，吃黄芪就不太适宜了。</p> <p>✿ 服用黄芪期间不能吃生冷食物，忌烟酒浓茶，不能过度劳累，不能过度悲喜。</p>	

黄芪粥

原料：黄芪20克，粳米100克

调料：红糖适量

制作方法：

- （1）黄芪洗净、切片，粳米洗净。
- （2）砂锅中加200毫升清水，放入黄芪，煎至水剩100毫升，去渣留汁。
- （3）锅中加300毫升清水，放入粳米，大火煮沸，改小火煮至米开花，倒入黄芪汁继续熬煮5分钟。
- （4）粥熟后，加适量红糖调味。

营养师推荐：这款粥有提升中气、增强免疫力的作用，最适宜早晨喝，令人感觉一整天都精气十足。



黄芪炖猪蹄

原料：猪蹄2只，花生100克，黄豆50克，黄芪、山药各30克，红枣15颗

调料：姜片、葱段、盐各适量

制作方法：

- （1）猪蹄洗净，切块；黄豆洗净，用清水浸泡4小时；山药去皮洗净，切成小块；黄芪、红枣分别洗净。
- （2）锅中加适量清水，放入猪蹄大火煮沸，撇去污沫。
- （3）加入剩余原料和姜片、葱段，大火煮沸，改小火炖至猪蹄熟烂，加适量盐调味即可。

营养师推荐：这道菜味道鲜美，可补益气血、疏通经络、美容养颜。



三七 | 活血化瘀，扩张血管

别名：田七、滇七、参三七、汉三七
性味归经：性温，味甘、微苦，入肝、胃经
推荐食用方法：凉拌、煲汤



提升抗老力	<p>✿三七中含有止血活性成分三七氨酸，具有止血、活血化瘀的功效，能促进血液细胞新陈代谢。</p> <p>✿三七中含有的皂苷可增强体力，改善心肌氧代谢。</p> <p>✿三七中含有的清脂因子能渗入肌肤底层，清除多余脂肪，改善肌肤的血液循环，延缓肌肤衰老。</p> <p>✿三七能有效减少脑组织和血液中脂质过氧化物的含量，具有延缓衰老的作用。</p>	
	人群宜忌	<p>一般人群均可食用。</p> <p>血虚或血热出血者、对三七过敏者、孕妇及经期女性应忌食。</p>
	病症宜忌	<p>适用于咯血、吐血、衄血、便血、崩漏、外伤出血、胸腹刺痛、跌扑肿痛等病症。</p> <p>感冒期间不宜服用三七。</p>
	食材宜忌	<p>三七+乌鸡 ✓ 改善气血不足</p> <p>三七+排骨 ✓ 滋阴壮骨</p> <p>三七+螃蟹 ✓ 舒筋活血</p> <p>服用三七时，不宜食用蚕豆、萝卜、空心菜、芋头、茶、酸冷食物及易上火的食物，以免产生副作用或影响药效发挥。</p>
实用小贴士	挑选	优质三七断面成灰绿色或灰黑色，个大体重、质地坚硬、表皮光滑。
	烹饪	三七粉生吃可活血化瘀，加热后服用具有补血的功效。
	储存	三七宜密封保存在干燥、通风处，不宜放在冰箱中储存。
	食用	<p>✿早上起来用温开水送服三七粉，可增强免疫力，延缓衰老。</p> <p>✿晚饭前服用三七粉，可改善睡眠，但不宜过量或在睡前服用。</p>

三七莲藕蛋羹

原料：莲藕200克，鸡蛋1个，三七适量

调料：无

制作方法：

（1）莲藕去皮，洗净，切碎，取汁备用。

（2）鸡蛋打入碗中，搅拌均匀；加入藕汁和三七末，拌匀后隔水炖熟即可。

营养师推荐：三七具有活血化瘀、止血补血的功效，莲藕富含的维生素K具有收缩血管的作用，这款羹非常适合产后的新妈妈食用。



三七蒸鸡

原料：母鸡1只，三七适量

调料：葱段、姜片、清汤、黄酒、盐各适量

制作方法：

（1）母鸡宰杀，去除内脏，洗净，剁成长方块，装入碗内。

（2）三七一半研末，另一半蒸软后切成薄片，放在盛鸡的碗内，放入葱段、姜片，再加入清汤、黄酒、盐，上笼蒸约2小时。

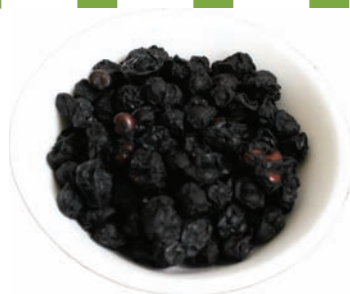
（3）出笼后剔除葱、姜，撒上三七粉即可。

营养师推荐：这是一道传统的四川名菜，鲜香味美，可大补气血、增强体力，尤其适宜老人、产妇及体弱多病者食用。



五味子 | 抗氧化，缓衰老

别名：山花椒、五梅子、软枣子
性味归经：味甘、酸，性温，入肺、心、肾经
推荐食用方法：泡茶、煮粥



提升抗老力	<p>❁ 中医认为，五味子具有辛、甘、酸、苦、咸五种药性，能对人体五脏的心、肝、脾、肺、肾发挥平衡的作用，具有调和五脏、益气生津、补肾养心、收敛固涩的功效。</p> <p>❁ 五味子中含有木酚素、五味子乙素、五味子酚都具有抗氧化的作用，能清除自由基，抑制过氧化脂的形成，可延缓人体衰老、增强免疫功能。</p> <p>❁ 五味子中的五味子素有广泛的中枢抑制和安定的作用，有助于缓解压力、提高睡眠质量。</p> <p>❁ 五味子能增强心脏功能，促进人体的血液循环。</p>	
	人群宜忌	<p>适宜肾肺虚损、心气虚、心肾不交、气虚、阴虚者食用。盗汗者、心悸、失眠多梦、滑精遗精者食用。</p> <p>外有表邪、内有实热者应禁止服用。</p>
	病症宜忌	<p>适用于梦遗、滑精、久泻、羸瘦、盗汗、自汗、尿多、消渴、咳喘、心悸、失眠等症状。</p> <p>痧疹初发、咳嗽初起等患者应忌食。</p>
	食材宜忌	<p>五味子+粳米 ✓ 护肝，和胃，强肾 五味子+蜂蜜 ✓ 润肠，补肾，养颜 五味子+鲈鱼 ✓ 益脾胃，补肝肾 五味子+冰糖 ✓ 治早泄、遗精、失眠</p> <p>一般无相克的搭配，但不宜长期服用，以免产生副作用。</p>
实用小贴士	挑选	<p>优质五味子呈椭圆形或不规则球形，表面为红褐色或紫红色，肉厚，质地柔润，味酸，内有1~2粒肾形种子，种子有香气。</p>
	食用	<p>食用五味子花粉时，早上或傍晚空腹食用，效果更佳。</p>

五味子粳米粥

原料：粳米60克，五味子5克

调料：蜂蜜适量

制作方法：

（1）粳米洗净；五味子洗净，入沸水中焯烫一下。

（2）砂锅中加适量清水，倒入粳米、五味子，大火煮沸，改小火熬煮成粥。

（3）粥熟放凉至30℃左右，加适量蜂蜜调匀即可。

营养师推荐：这款粥除了具有保养五脏、补益气血、润肠通便的功效外，还具有解酒的功效，能减少酒精对肝胃的损伤。



五味子炖蛋

原料：五味子5克，鸡蛋2个

调料：无

制作方法：

（1）五味子洗净，入沸水中焯烫一下。

（2）砂锅中加适量清水，放入五味子，大火煮沸。

（3）将鸡蛋打入沸水中，继续煮至蛋熟，吃蛋喝汤即可。

营养师推荐：补益心、肺、肾这款汤饮制作简单，咸鲜味美，可止痢固涩、缓解压力。



人参 | 抗衰老有奇效

别名：神草、地精

性味归经：性温，味甘、微苦，入脾、肺、心、肾经

推荐食用方法：泡茶、炖食



提升抗老力	❁ 中医认为，人参具有大补元气、补脾益肺、生津止渴、补脏安神的功效。		
	❁ 人参中含有多种皂苷和多糖类成分，可改善皮肤血液循环，为皮肤提供养分；人参中的活性物质可抑制黑色素的还原性能，可令皮肤洁白、光滑、有弹性。		
	❁ 人参对神经系统具有兴奋作用，可缓解疲劳，改善神经衰弱；大量服用人参，具有抑制作用，能缓解压力、安神宁心。		
	❁ 人参中含有的人参皂苷、人参聚乙炔类化合物和人参二醇皂苷等具有抗氧化作用，可提高人体的抗老力。		
人群宜忌	一般人群均可食用，尤其适宜元气不足、气血不足、气短、贫血、神经衰弱的人食用。		
病症宜忌	适用于阳痿、尿频、食少、消渴、倦怠、健忘、惊悸、虚咳喘促、自汗暴脱、头痛眩晕、劳伤虚损等症状。		
食材宜忌	患有糖尿病、冠心病、高血压、动脉硬化、胆结石、胆囊炎的人不宜食用。		
	人参+枸杞 ✓ 养肝，滋肾，润肺	人参+葡萄 ✗ 影响人参的药效	
	人参+芋头 ✓ 补气益肾，强身健体	人参+藜芦 ✗ 导致身体不适。	
	人参+百合 ✓ 养心，润燥，补肾	人参+茶叶 ✗ 降低人参的功效。	
实用小贴士	人参+红枣 ✓ 益气补血，健脾和胃	人参+萝卜 ✗ 不易消化致胀气。	
	挑选	优质人参须长而老，上有米粒状小疙瘩；参根较大、参形完整；皮为黄褐色，质地紧密，有光泽。	
	烹饪	烹饪人参时，最好用陶瓷器皿，避免人参接触金属器皿。	
	食用	人参中含有较多的糖类，以及黏液质和挥发油，宜干燥、低温、密封保存。	

葡萄人参补酒



原料：白葡萄酒500克，桂皮20克，人参20克

调料：无

制作方法：

（1）将桂皮、人参分别洗净。

（2）在白葡萄酒中加入桂皮和人参，密封浸泡15天。

（3）每天饮用一杯（50~80克）。

营养师推荐：这款葡萄人参补酒，能改善肾虚，补血养颜，长期饮用能令肌肤红润光泽，有弹性，还可改善白带异常、腰膝酸软、四肢畏冷的状况。

人参炖土鸡

原料：土鸡1只，菜心30克，人参15克，枸杞10克

调料：胡椒粉、料酒、盐各适量

制作方法：

（1）土鸡处理干净，菜心洗净、掰开，人参、枸杞分别洗净。

（2）砂锅中加适量清水，放入土鸡、人参、枸杞、料酒、盐，大火煮沸，改小火炖一个半小时。

（3）待鸡肉熟烂后，放入菜心略煮，加少许胡椒粉调味即可。

营养师推荐：这款滋补汤，具有大补元气、益精补血的功效，非常适宜体质虚弱、大病初愈者调养身体、恢复体力。



何首乌 | 驻颜乌发，降血脂

别名：首乌、赤首乌、铁秤砣、红内消
性味归经：性微温，味苦、甘、涩，入肝、心、肾经
推荐食用方法：煲汤



提升抗老力	<p>✿ 中医认为，何首乌具有补益肝肾、益精养血、调和气血的功效。</p> <p>✿ 何首乌中含有的卵磷脂是脑组织、血细胞及其他细胞膜的主要成分，能促进细胞的新生和发育，经常食用可辅助治疗白发、脱发、贫血、神经衰弱等。</p> <p>✿ 研究发现，用何首乌水煎液，能使脑和肝中的蛋白质含量增加，提高老化机体修复DNA的能力，还能明显提高体内超氧化物歧化酶（SOD）的活性，从而有效防止自由基损害细胞膜。</p> <p>✿ 何首乌中富含铁元素，能增强造血功能，促进红细胞的生成，具有补血养颜的功效。</p>	
	人群宜忌	
	一般人群均可食用，尤其适宜肝肾阴亏、须发早白、血虚的人食用。	
	病症宜忌	<p>适用于腰膝酸软、筋骨酸痛、遗精、崩带、久痢、慢性肝炎、痢肿、瘰疬、肠风、痔疮、红斑狼疮等病症。</p> <p>大便溏薄及痰湿较重者应忌食。</p>
食材宜忌	<p>何首乌+鸡蛋 ✓ 安神养心，填精乌发</p> <p>何首乌+粳米 ✓ 补中益气，乌发美颜</p> <p>何首乌+猪肝 ✓ 养血明目，补肝益肾</p> <p>何首乌+鸡肉 ✓ 补肾益精，治疗白发</p>	<p>何首乌+生葱 ✗ 影响药效发挥</p> <p>何首乌+蒜 ✗ 易引起腹泻</p> <p>何首乌+白萝卜 ✗ 影响药效发挥</p>
	实用小贴士	
实用小贴士	挑选	优质何首乌外皮呈红棕色，质地坚硬、粉性足，断面呈黄棕色、有梅花状或锦云状花纹。
	烹饪	生何首乌中含有一种蒽醌衍生物大黄酚，可润肠通便，但也会损害肝脏和刺激肠道充血。一般煎熬的过程会破坏这种物质，但生首乌泡水喝容易中毒。
	食用	不宜大量食用何首乌，否则容易引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

何首乌煲鸡蛋

原料：何首乌30克，鸡蛋2个

调料：无

制作方法：

- （1）何首乌、鸡蛋分别洗净。
- （2）砂锅中加适量清水，放入何首乌、鸡蛋同煮。
- （3）鸡蛋煮熟后，剥去外壳，再次放进砂锅中煮5分钟即可。

营养师推荐：何首乌煲鸡蛋既能为人体补充营养，还能促进有害物质的排出，最适宜虚不受补的人群，可改善未老先衰、须发早白、头昏眼花、血虚、遗精等症状。



何首乌猪肝汤

原料：何首乌20克，猪肝250克

调料：姜片、葱段、淀粉、胡椒粉、植物油、酱油、料酒、盐各适量

制作方法：

- （1）何首乌洗净，放入砂锅中，加适量清水煮30分钟，去渣留汁。
- （2）猪肝洗净，切成薄片，放入碗中，加淀粉、酱油、料酒、盐抓匀上浆。
- （3）油入锅烧热，下姜片、葱段爆香，倒入何首乌液，再加适量清水，大火煮沸，放入猪肝，煮熟后加少许盐、胡椒粉调味即可。

营养师推荐：经常饮用这款汤能乌发养颜、强身健体。



冬虫夏草 | 滋补美容，抗衰老

别名：虫草、冬虫草、夏草冬虫、雅扎贡布
性味归经：性温，味甘，入肺、肾经
推荐食用方法：煲汤、炖食



提升抗老力	<p>❁ 中医认为，冬虫夏草可补虚损、益精气、化痰止咳。</p> <p>❁ 冬虫夏草能促进体内产生抗体，增强免疫力，还能调节内分泌、改善血液循环，有助于机体迅速排出代谢产物和废物，可缓解疲劳、排毒养颜。</p> <p>❁ 冬虫夏草还可强健肝、肾、造血、呼吸系统等各器官和系统的功能，维持身体处于健康状态。</p>	
人群宜忌	一般人均可食用，尤其适宜肾气不足、久虚不复、衰老体弱的人食用。	实证者、阴虚火旺者、儿童、孕妇及哺乳期女性不宜食用。
病症宜忌	适用于腰膝酸软、自汗盗汗、阳痿遗精、久咳哮喘、肺气肿、支气管哮喘、糖尿病等病症。	风湿性关节炎患者应减量服用，感冒、发烧、脑出血等患者应忌食。
食材宜忌	<p>冬虫夏草+山药 ✓ 补肾添精</p> <p>冬虫夏草+枸杞 ✓ 滋补肝肾</p> <p>冬虫夏草+鸡肉 ✓ 强健身体</p>	冬虫夏草+白萝卜 ✕ 降低虫草的功效
实用小贴士	挑选	优质的“虫”体表面呈深黄到浅黄棕色，在“虫”和“草”的结合部位，颜色会有所变化。“草”（子座）的颜色则与枯树枝类似，且色泽较深。
	烹饪	冬虫夏草不宜泡水饮用，最好饮用方法是煮水喝，每次反复加水煮十分钟左右，然后立即饮用，直至煮出来的水变淡后再更换新的药材。
	储存	可将冬虫夏草储存在可以密封的玻璃瓶中，再放入一些花椒或丹皮，放在冰箱中储存。若发现冬虫夏草受潮，应立即放到阳光下晾晒。

冬虫夏草炖老鸭

原料：冬虫夏草10克，老鸭1只

调料：葱段、姜片、盐各适量

制作方法：

（1）冬虫夏草洗净；老鸭处理干净、剁块，入沸水中焯一下，捞出用清水冲洗。

（2）炖锅中加适量清水，放入葱段、姜片、鸭肉，大火煮沸。

（3）放入冬虫夏草，改小火炖至鸭肉熟烂，加适量盐调味即可。

营养师推荐：冬虫夏草炖老鸭是传统滋补菜肴，口感柔绵，汤味鲜醇，具有良好的补虚损、益精气的作用。



冬虫夏草瘦肉汤

原料：冬虫夏草10克，猪瘦肉200克

调料：味精、盐各适量

制作方法：

（1）冬虫夏草洗净；猪瘦肉洗净，切成薄片。

（2）炖锅中加适量清水，放入冬虫夏草、猪瘦肉，大火煮沸。

（3）改小火慢炖至猪瘦肉熟烂，加少许味精、盐调味即可。

营养师推荐：这款汤味道鲜美、肉质软嫩，可补肾益肺、调节血液循环，经常饮用能改善体质、延缓衰老。



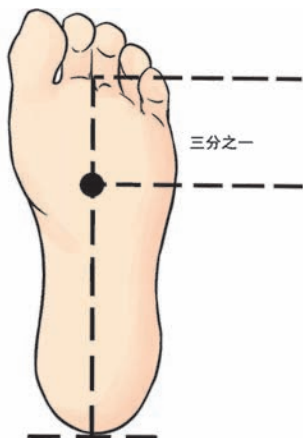
抗衰老按摩法

※ 涌泉穴 疏导心肾

◎取穴方法：位于足前部凹陷处，第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处。

◎按摩手法：用拇指或食指指端放于足心涌泉穴处，来回按揉，每足揉100次。

◎主要功效：中医认为，涌泉穴是肾经的起点，人体的肾水会从这里源源流出，经常按摩涌泉穴可疏导心肾，精力旺盛，增强体质和防病能力。



※ 关元穴 调节气血

◎取穴方法：位于肚脐下，正中线3寸处。

◎按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩约3分钟。

◎主要功效：关元穴被认为是“男子藏精，女子蓄血”之处，经常按压能调节气血，改善内分泌，增强组织器官的免疫力，增强机体的抗氧化能力，延缓衰老。



※ 气海穴 滋润五脏

◎取穴方法：位于下腹部前正中线上，当脐中下1.5寸处。

◎按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩约3分钟。

◎主要功效：气海穴有温养腑脏、强壮全身的作用，经常按摩气海穴，能调节气血、滋润五脏、改善体虚、促进肠胃蠕动，可强健体质，延缓衰老进程。



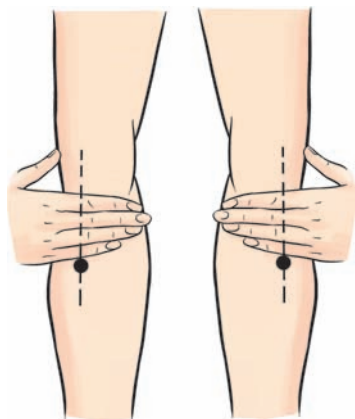


※ 足三里穴 健脾和胃

◎**取穴方法**：位于小腿前外侧，外膝眼下四横指、胫骨边缘。

◎**按摩手法**：用指腹以画圆圈的方式按压，力度以感觉酸胀感为宜，每次按压15下，每天按压2~3次即可。

◎**主要功效**：足三里是胃经的要穴，只有胃脏健康，才能保证其他器官获得充足的营养。经常按压足三里，可补脾健胃、增强体质、延缓衰老。

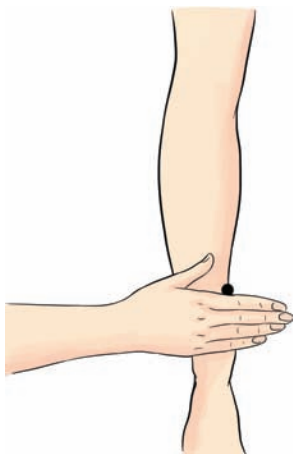


※ 三阴交穴 延缓衰老

◎**取穴方法**：位于小腿内侧，内踝上缘上3寸，踝尖正上方胫骨边缘的凹陷处。

◎**按摩手法**：用拇指和食指一起轻轻揉捏，直至感觉微微发热为止，一般以1~2分钟为宜，每天按摩2~3次。

◎**主要功效**：三阴交穴是脾、肝、肾三条经络的交点，经常按压这个穴位可使脾、肝、肾经脉畅通，血气充足，缓解压力，可保养女性的卵巢和子宫，推迟更年期。

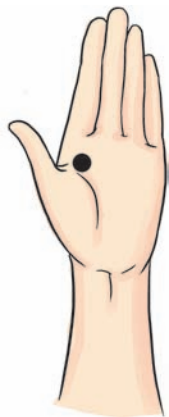


※ 劳宫穴 强健心脏

◎**取穴方法**：位于掌心横纹中，第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，屈指握拳中指尖处。

◎**按摩手法**：将一只手的拇指指腹放在另一只手的劳宫穴上，其余四指贴于手背，用力按摩30~60秒，双手交替进行。

◎**主要功效**：劳宫穴是心包经上的穴位，经常按压可强壮心脏、安心凝神、降低心火，还可润燥和胃、通经祛湿，能提高睡眠质量，缓解神经衰弱。



※ 天枢穴 通调肠腑

◎取穴方法：位于下腹部，脐旁开2寸处。

◎按摩手法：分别用双手拇指指腹压在两侧穴位上，力度由轻渐重，缓缓下压，持续3~5分钟后重复一次。

◎主要功效：天枢穴有健脾和胃、通调肠腑的功效，按压天枢穴可缓解消化不良、预防便秘、排毒养颜。

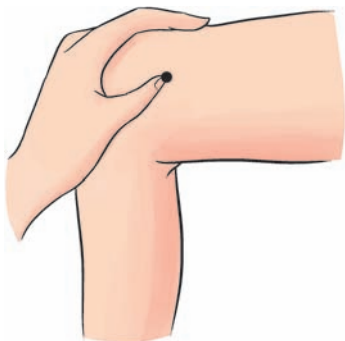


※ 血海穴 活血化瘀

◎取穴方法：坐在椅上，将膝盖弯曲，位于膝盖的上方内侧90度凹陷处有一块隆起的肌肉，按压即可感觉疼痛的地方就是该穴。

◎按摩手法：以大拇指按压，感觉到疼痛即可放开，每分钟按压30次，连续按压5分钟。

◎主要功效：血海穴活血化瘀的主要穴位，按摩该穴可治疗月经不调、经闭、痛经、腹胀、腹泻、膝盖疼痛、贫血等病症，还可滋润皮肤，延缓更年期。



※ 合谷穴 通经活络

◎取穴方法：位于手背虎口处，大拇指和食指的虎口间，拇指食指像两座山，虎口似一山谷，合谷穴在其中故名。

◎按摩手法：以右手拇指在左手穴位按压，一松一紧，直至有酸胀感，然后左右互换。

◎主要功效：揉按该穴可通经活络、镇静止痛，具有调节内分泌、增强免疫力、延缓大脑衰老的功效，被称为长寿穴。

